

# Rahasia Cerdas Ibu Lifebuoy

Rahasia  
Tubuh  
Sehat

Rahasia  
Liburan  
Indah

Rahasia  
Keluarga  
Bahagia

Rahasia  
Masakan  
Sehat

Rahasia Cerdas Ibu Lifebuoy 2004







## Kiat Tepat Saat Darurat

1. Tersedak (01)
2. Flu dan Pilek (02)
3. Luka Bakar (03)
4. Tertusuk Serpihan Kayu (04)
5. Digigit Serangga (05)
6. Digigit Hewan Peliharaan (06)
7. Tersengat Listrik (07)
8. Terkilir (08)
9. Pingsan (09)
10. Keracunan Makanan (10)
11. Keracunan Obat (11)
12. Mimisan (12)
13. Kram Kaki (13)
14. Terbakar Sinar Matahari (13)
15. Mengatasi Sakit Kepala tanpa Obat (14)
16. Panduan CPR (15)
17. mengatasi Sulit Tidur (18)
18. Cara Mengatasi Rasa Marah (19)
19. Cara Mengatasi Rasa Cemas (20)

## Rambut Sehat Terawat

1. Mengetahui Rambut (21)
2. Untuk Apa Rambut Dirawat? (23)
3. Tips Menjaga Kesehatan Rambut & Kulit Kepala (24)
4. Cara Tepat Mencuci Rambut (25)
5. Usir Ketombe! (26)

## Mari Berlibur !

1. Berlibur Gembira bersama Keluarga (28)
2. Berlibur Ke Mana? (28)
3. Persiapan Sebelum Berangkat (29)
4. Tips Melakukan Perjalanan Darat (30)
5. Tips Melakukan Perjalanan Udara (31)
6. Tips Melakukan Perjalanan Laut (32)
7. Mencegah dan Mengatasi Mabuk (Laut, Udara, Darat) (32)
8. Relaksasi untuk atasi Stres (34)

## Olahraga dan Relaksasi untuk Anak

1. Memilih Olahraga untuk Anak (36)
2. Bermain bersama Keluarga (36)
3. Mengapa Anak Perlu Relaksasi? (38)
4. Contoh Latihan Relaksasi Anak (39)
5. Pentingnya Tidur Siang (41)

## 10 Ciri Keluarga Sehat Bahagia

### Bagaimana Menjawab Pertanyaan Sulit Anak

1. Menjawab Pertanyaan Sulit tentang Seks (45)
2. Menjawab Pertanyaan Sulit tentang Spiritualitas (46)
3. Menjawab Pertanyaan Sulit tentang Tubuhnya (47)

## Belajar Yuk !

1. Anak Pun perlu Agenda (48)
2. Memilih Aktivitas Anak Sesuai Usia (48)

## Menu Sehat Keluarga

1. Pengertian Menu Sehat (50)
2. Sumber Zat Gizi (51)
3. Tips & Resep Sehat Bekal ke Sekolah (52)
4. Good-Mood Food (54)
5. Memilih Makanan Sehat dan Aman di Supermarket (55)

## Rumahku Surgaku

1. Membiasakan Makan Bersama di Rumah (56)
2. Menciptakan Kebersamaan Keluarga di Rumah (56)





**tubuh sehat, hidup sehat**

tubuh sehat, hidup sehat

sehat mental, saat bergembira

hidup sehat, hidup sehat

yang lezat, yang sehat







# tubuh sehat, hidup sehat

## kiat tepat saat darurat

### **Tersedak**

Tanda dan gejala: sulit bernapas, susah bicara, keluar air mata, batuk tanpa dahak, muka membiru.



### **Pertolongan pertama**

1. Rangsang penderita untuk batuk agar saluran penapasan bersih. Kalau penderita tidak bisa batuk atau batuknya sangat lemah, teruskan langkah berikutnya.
2. Berdiri di belakang penderita. Kepalkan salah satu telapak tangan, dan pegang dengan tangan satunya. Tempatkan sisi ibu jari kepalan di tengah-tengah perut penderita, tepat di atas pusar dan di bawah ujung tulang payudaranya.
3. Dengan siku mengarah ke luar, tekan kepalan ke perut penderita, ke arah dalam dan atas dengan satu rangkaian yang terdiri dari 5 tekanan yang cepat dan nyata. Jangan menyentuh tulang payudara atau iga.
4. Teruskan tekan perut sampai benda penyebab tersedak keluar.

### **Kapan menghubungi dokter?**

Tetap hubungi dokter meskipun benda penyebab tersedak berhasil dikeluarkan. Ini untuk memastikan kesehatan penderita dan untuk meminta saran lebih lanjut.

### **Yang perlu dihindarkan**

- Jangan melakukan aktivitas apa pun yang mengganggu penderita jika ia masih batuk, sulit bernapas atau menangis.
- Jangan mencoba mengungkit atau mengeluarkan benda penyebab tersedak bila Anda tak bisa melihatnya.
- Jangan dulu melakukan pertolongan pertama sampai Anda yakin bahwa ia benar-benar tersedak.



# tubuh sehat, hidup sehat

## **Pilek & Flu**

### **Tanda dan gejala pilek**

Bersin-bersin, keluar lendir encer dari hidung, demam. Biasanya gejala ini merembet ke radang tenggorokan dan batuk kering. Gejala-gejala ini umumnya akan berlangsung 3-7 hari.

### **Tanda dan gejala flu**

Batuk kering, radang tenggorokan, sakit kepala, sakit punggung, otot-otot ngilu, kelelahan yang amat sangat, panas tinggi di atas 37°C, demam, mata terasa panas.

### **Tip mengatasinya**

Sampai saat ini belum ditemukan obat yang bisa membunuh virus penyebab pilek. Obat-obat yang ada hanya mampu menyembuhkan gejala-gejalanya saja. Beberapa usaha berikut juga bisa dilakukan untuk meredakan gejala-gejalanya.

1. Istirahat di tempat tidur jika merasa demam.
2. Minum air sebanyak-banyaknya. Ini akan membantu menghancurkan sekresi yang terkumpul di jalur pernapasan, dan juga mengurangi komplikasi seperti bronkitis.
3. Untuk menghilangkan rasa ngilu dan sakit, bisa dikonsumsi parasetamol atau asetaminofen.
4. Berkumur air garam yang hangat untuk meredakan radang tenggorokan. Atau bisa dengan minum teh yang dicampur madu dan lemon.
5. Makanlah sup ayam. Ini akan membantu membersihkan mukus dari saluran pernapasan dan menghilangkan bullion yang mengandung substansi pembawa virus pilek.
6. Hindari minum susu dan produk olahan yang mengandung susu. Susu bisa mempertebal sekresi mukus sehingga sulit dikeluarkan.







## **Pencegahan penularan**

1. Cucilah tangan Anda sesering mungkin.
2. Gunakan sapu tangan atau tisu untuk menutupi bersin.
3. Hindari menyentuh penderita dan barang-barang mereka sebisa mungkin.

## **Kapan menghubungi dokter?**

1. Kalau gejala semakin memburuk dalam waktu 72 jam atau lebih, atau yang diiringi dengan batuk yang tidak mau reda.
2. Jika leher penderita kaku dan sakit bila digerakkan. Mungkin terjadi meningitis.

## **Luka Bakar**

### **Tanda dan gejala:**

- Luka bakar 'derajat satu' (mengenai permukaan kulit): kulit memerah dan membengkak.
- Luka bakar 'derajat dua' (mengenai permukaan luar dan dalam): sakit, kemerahan, bengkak, dan melepuh.
- Luka bakar 'derajat tiga' (meluas ke jaringan yang lebih dalam): kulit menjadi coklat atau hitam dan dapat menjadi mati rasa.

### **Pertolongan pertama**

1. Untuk luka bakar akibat terkena bahan kimia, siram daerah luka dengan air sejuk, misalnya di bawah kucuran keran atau selang air. Jika luka bakarnya hebat, tempatkan diri Anda di bawah shower atau rendam lukanya ke dalam bak mandi selama 10 menit. Kalau luka ada di wajah, tutup dengan kain basah, lalu keringkan dengan mengusapnya.
2. Untuk luka tersiram air atau minyak panas, sengatan matahari atau listrik, cucuri bagian luka dengan air sejuk sampai sakit berkurang.
3. Jika baju Anda terbakar dan sulit dilepas, bergulinglah ke lantai sampai api padam.
4. Tutup daerah luka dengan pembalut bersih, kering, dan tidak berbulu.



# tubuh sehat, hidup sehat

## Kapan perlu bantuan dokter?

1. Jika luka bakarnya terinfeksi (meningkatnya kemerahan, bengkak, dan sakit) selama 24-48 jam berikutnya.
2. Jika luka bakarnya hebat sampai menyebabkan korban muntah.
3. Jika Anda ragu mengenai keparahan luka bakar tersebut.

## Jangan lakukan!

- Mengupas kulit yang mati atau memecahkan lepuh
- Memberi es, mentega, salep, obat-obatan, kapas, atau plester berperekat pada luka bakar yang parah, tanpa seizin dokter.

## Tertusuk Serpihan Kayu

Sebagian besar serpihan kayu tidak menyebabkan infeksi, kecuali kayu yang kotor. Meski begitu, kalau salah satu anggota keluarga mengalami kecelakaan ini, Anda harus menanganinya dengan perhatian penuh. Karena nyeri yang dialami korban akan terasa sangat mengganggu.

### Pertolongan pertama

1. Gunakan pinset atau penjepit rambut yang steril untuk mencoba mencabut serpihan yang menusuk.
2. Untuk mengeluarkan serpihan yang kecil, cobalah dengan cara mengelap dengan kain basah.
3. Mengeluarkan serpihan dengan jarum merupakan pilihan terakhir. Dan jika memang Anda perlu menggunakan jarum, olesilah terlebih dahulu jarum tersebut dengan salep antibakteri. Gunakan dengan benar. Jangan mencungkil serpihan tersebut.
4. Jika Anda sudah berhasil mengeluarkannya, bersihkan daerah luka, dan gunakan salep antibakteri.
5. Jika semua upaya yang Anda lakukan belum juga berhasil, atau bila menunjukkan tanda-tanda terjadinya infeksi, jangan ragu untuk menghubungi dokter.





## Catatan

Kalau yang menusuk kulit adalah serpihan kaca, maka jangan ambil waktu lama untuk segera pergi ke dokter. Karena bila dibiarkan, serpihan kaca akan makin masuk ke dalam, berbeda dengan serpihan kayu.



## Disengat Serangga

### Tanda dan gejala

Kulit memerah di daerah tersengat, bengkak, dan terasa gatal.

### Pertolongan pertama

1. Cuci dan tepuk perlahan daerah sengat yang tertinggal di kulit Anda. Bisa gunakan tangan atau dengan alat penjepit yang bersih.
2. Bersihkan daerah tersengat dengan air sabun.
3. Tempel bekas sengatan dengan es. Ini untuk mengurangi rasa sakit, mencegah bengkak dan gatal.
4. Setelah itu, Anda bisa minum parasetamol untuk mengurangi rasa sakit dan antihistamin untuk mencegah bengkak dan gatal.
5. Jika Anda tersengat di mulut atau lidah, segera cari bantuan medis.

### Menghindari disengat serangga

Sangat sulit untuk menghindari serangga sepenuhnya. Anda senang jika mengajak keluarga berwisata alam. Coba perhatikan beberapa berikut untuk menghindari sengatan serangga.

1. Tutup makanan dengan rapat, terutama yang rasanya manis.
2. Jangan memakai wangi-wangian yang beraroma manis.
3. Pilih pakaian yang berwarna putih atau netral. Hindari pakaian berwarna merah, hitam, atau kuning karena warna-warna ini menarik perhatian lebah. Pilih warna putih atau netral.
4. Hindari memakai perhiasan yang berkilauan. Jika Anda pergi ke area yang banyak serangga, hindari memakai perhiasan yang berkilauan.



# tubuh sehat, hidup sehat

## Digigit Hewan Peliharaan

### Pertolongan pertama

- Bersihkan daerah yang digigit dengan air bersih dan sabun
- Untuk mematikan kuman, bersihkan dengan alkohol atau cairan antiseptik, dan tutup luka dengan perban yang steril
- Untuk mengurangi rasa nyeri tempelkan es batu yang sudah dibungkus kain
- Segera bawa ke dokter meskipun rasa nyeri hilang atau darah tidak lagi keluar



### Waspada terhadap rabies

Rabies disebabkan oleh virus, dapat menular melalui gigitan hewan peliharaan (anjing atau kucing). Gejala yang mungkin timbul adalah demam, badan lemas, dan mual. Setelah itu, bekas gigitan akan terasa nyeri, kebal, dan kesemutan. Pada daerah luka akan terasa sensitif terhadap sentuhan. Jika muncul gejala tersebut setelah digigit anjing atau kucing, segera hubungi dokter untuk mendapatkan penanganan. Kalau tidak ditangani dengan saksama, rabies bisa mematikan.

### Menghindari gigitan anjing

Insting alamiah anjing adalah memburu dan menggigit orang yang dianggap asing. Jika anjing sudah dihadapan Anda, jangan panik. Lakukan hal berikut:

- Jangan berlari atau berteriak, dan hindari kontak mata dengan anjing. Kalau ingin bergerak, bergeraklah perlahan.
- Jika Anda terjatuh, tetaplah berusaha untuk diam, jangan berteriak atau berguling, dan sebisa mungkin lindungi wajah Anda dengan tangan.
- Jika anjing mulai menyerang, lemparkan jaket, dompet, atau apa pun yang ada pada diri Anda. Bisa jadi barang-barang tersebut mengalihkan perhatiannya.
- Jika anjing sudah tidak lagi memperhatikan Anda, bergeraklah secara perlahan dan arahkan wajah Anda menjauhi anjing. Jangan melihat anjing dari jangkauan pandangannya.



## Saran untuk anak Anda

Untuk menghindari anak digigit anjing, beritahu pada dirinya untuk tidak panik atau bahkan berlari jika mendengar anjing yang menggonggong. Berikan pengertian kepada anak agar tidak mengganggu anjing yang sedang beristirahat dan menghindar dari anjing yang belum dikenal.

## Tersengat Listrik

### Pertolongan pertama:

1. Matikan arus listrik. Bisa dengan melepaskan kabel dari stop kontak, melepaskan sekering dari kotak sekering atau mematikan saklar pada meteran listrik.
2. Jika arus listrik tak dapat dimatikan, jauhkan korban dari sumber listrik dengan menggunakan benda yang tidak menghantar listrik (tidak terbuat dari logam dan benda-benda yang basah). Jika mungkin, berdirilah di atas keset atau gulungan kertas koran yang kering.
3. Jika korban menderita luka bakar akibat tersengat listrik, letakkan daerah yang terluka tersebut di bawah kucuran air keran sampai nyerinya reda.
4. Tutup daerah luka bakar yang tidak bisa direndam, seperti muka, dengan kain basah. Keringkan dengan mengusap pelan-pelan.
5. Jika luka bakar masih terasa nyeri, tutup daerah luka dengan pembalut bersih kering dan tidak berbulu.
6. Jika luka bakar terdapat di jari tangan atau kaki, jaga agar jari-jari tidak bersentuhan dengan memasukkan kain atau kasa di antara jari-jari tersebut. Lalu bungkus tangan atau kaki dengan pembalut bersih secara longgar.

### Kapan menghubungi dokter?

- Jika terdapat luka bakar yang parah atau luka bakar yang parah.

### Jangan lakukan!

- Jangan mencoba melepaskan kabel yang masih berkontak dengan sumber listrik.
- Jangan nyeka kulit melepuh akibat luka bakar yang telah pecah.
- Jangan menggunakan obat oles, salep, pasta gigi, atau perban ber perekat pada luka bakar atas inisiatif sendiri.

## tubuh sehat, hidup sehat

### **Terkilir atau Keseleo**

Terkilir adalah robek atau meregangnya jaringan ikat. Sedangkan keseleo adalah robek atau meregangnya serat-serat otot atau tendon.

#### **Tanda dan gejala:**

nyeri, bengkak, kram atau kaku, gerak sendi terbatas dan memar.

#### **Pertolongan pertama:**

1. Letakkan penderita dalam posisi yang nyaman.
2. Behatlah daerah yang terkilir dengan kain. Ikat dengan kuat tapi tidak terlalu kencang.
3. **a** Kalau yang terkilir pergelangan kaki atau lutut, angkat daerah yang cedera ke posisi yang lebih tinggi dari jantungnya. Ini untuk memperlambat aliran darah dan mengurangi pembengkakan.  
**b** Kalau yang terkilir bahu, siku atau pergelangan tangan, tahan lengan tersebut dengan mitela segitiga dari kain dan katkan mitela ke dadanya.
4. Kompres dengan air dingin daerah yang terkilir selama 10-15 menit untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri. Jika bengkak tak kunjung mengecil, ulangi kompres setiap 20-30 menit.
5. Setelah 48 jam, jika nyeri dan bengkak sudah berkurang, cobalah gerakkan sendi yang cedera ke semua arah.
6. Hindarkan daerah yang terkilir dari segala bentuk tekanan sampai rasa nyeri berkurang. Biasanya akan memakan waktu 7-10 hari untuk terkilir dan keseleo ringan dan 4-6 minggu untuk yang berat.



#### **Kapan menghubungi dokter?**

1. Bila nyeri atau bengkak hebat.
2. Bila bagian yang terkilir/keseleo sangat sakit bila digerakkan.
3. Bila rasa sakit tidak berkurang setelah 48 jam.





## Pingsan

Pingsan adalah kondisi terkejut yang disebabkan karena tidak mengganggu sirkulasi darah dan pernapasan

### Tanda dan gejala:

pusing, pucat, berkeringat dan hilang kesadaran

### Pertolongan pertama:

- 1 Bawa korban ke tempat yang lebih nyaman, tenang dan luas sehingga korban merasa tenang dan cukup oksigen
- 2 Longgarkan baju untuk mendapatkan lebih banyak oksigen
- 3 Baringkan korban telentang dan angkat kakinya 20-30 cm jangan sangga kepala korban dengan bantal
- 4 Miringkan kepalanya ke salah satu sisi untuk mencegah tersedak jika ia muntah
- 5 Jangan biarkan korban bangkit atau berjalan sebelum melewati 5-10 menit setelah sadar

### Perhatikan!

- Jika korban mengalami pingsan, pertolongan pertama, periksa apakah ada cedera kepala. Jika ada cedera kepala, tutupi parah terutama di kepala, segera hubungi dokter
- Perhatikan korban pingsan bukan syok. Gejala itu sangat berbeda. Syok lebih berat dari pada pingsan. Salah gejala syok, pingsan dan rasakan denyut nadi. Pada korban yang mengalami syok akan muncul gejala denyut nadi lemah, cepat dan tidak teratur. Segera mencari syok akan tidak teraba.

### Kapan menghubungi dokter?

Jika korban mengalami pingsan dan tidak sadar. Anda tidak dapat melihat denyut nadi di pergelangan tangan atau di leher. Kemungkinan korban mengalami syok

## Keracunan Makanan

Penyakit ini disebabkan oleh bakteri, virus, jamur, dan parasit. Gejala keracunan makanan biasanya muncul dalam waktu 1-6 jam setelah makan. Gejala yang rentan keracunan makanan adalah muntah, diare, sakit perut, demam, dan kadang-kadang but berbahaya bagi janin) dan penderita penyakit kronis



# tubuh sehat, hidup sehat

## Tanda dan gejala

Perut terasa kaku, distensi atau buncang air besar berzarah, mual dan muntah, sakit kepala, demam, perut terasa meriang dan terdapat banyak gas di dalam ya secara umum badan terasa tidak enak dan lemas

## Pertolongan pertama

Tak banyak yang bisa dilakukan karena keracunan makanan memang butuh penanganan dokter. Namun jika Anda keracunan makanan, sebelum menghubungi dokter ada baiknya Anda coba langkah berikut:

1. Rangsang untuk muntah. Salah satu caranya adalah dengan menyentuh anak tekak di dalam kerongkongan. Namun jika setelah perangsangan tidak terjadi muntah, jangan ulangi.
2. Segera ke dokter. Tidak sembarangan boleh anggap apa yang bisa terjadi jika tidak berbicara atau menelan, perubahan kemampuan pandang, lumpuh anggota gerak atau sulit bernapas.

## Waspada!

Jangan gunakan obat antidiare pada awal keracunan karena pembuangan makanan beracun tersebut salah satunya adalah melalui kotoran. Jika diare dihentikan pembuangan racun menjadi lama. Namun jika diare tersebut sudah terjadi lebih dari 24 jam, apa lagi sampai Anda merasa lemas, muntah yang banyak atau pergi ke dokter. Apalagi jika disertai demam, nyeri pada perut yang terlokalisir, terdapat darah pada muntah atau tinja dan terjadi pereganggan pada perut.

## Mencegah keracunan makanan

1. Cuci tangan dengan sabun sebelum memasak makanan, setelah masuk toilet, mengganti popok, merokok dan bersin.
2. Cuci tangan setelah menyentuh daging mentah, ayam, makanan laut atau telur.
3. Jangan menggunakan peralatan dapur untuk memasak kambing mentah, ayam atau daging karena kotorannya susah dibersihkan. Pakailah pisau bergagang plastik.
4. Bersihkan secara saksama permukaan daerah pengolahan makanan dan berbagai perkakas yang digunakan. Juga semua bahan makanan sebelum dimasak.
5. Masak sampai matang ayam, daging atau telur sebelum dimakan.
6. Hindari makan makanan yang belum atau setengah matang terutama daging, telur dan susu yang tidak melalui proses pasteurisasi.
7. Perawatan makanan harus dilakukan dengan benar, jangan sampai rusak diolah.



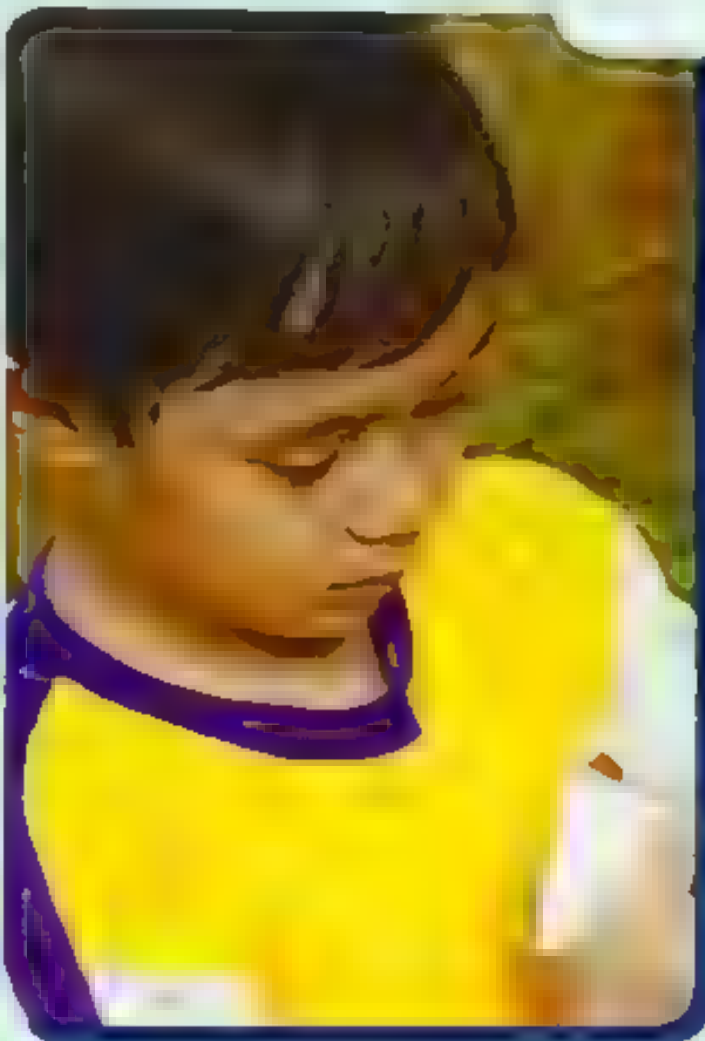
## Keracunan Obat

### Tanda dan gejala

Umumnya muntah, sulit bernapas, nyeri perut, pupil mengecil atau malah membesar, keluar air liur berlebihan, berkeringat, tidak sadar, kejang. Jika terjadi gangguan pada pernapasan dapat muncul gejala sianosis (kekurangan oksigen), berupa bibir menjadi biru dan muka pucat.

### Pertolongan pertama

1. Pindahkan korban pada daerah dengan udara segar.
2. Berikan susu atau air putih jika dia masih sadar dan telah menelan obat yang beracun.
3. Jika korban sadar, usahakan untuk memuntahkan obat yang sudah ditelan. Jangan lakukan usaha untuk memuntahkan bila korban dalam kondisi tidak sadar.
4. Secepat mungkin bawa korban ke dokter. Biasanya akan ada penanganan khusus bergantung jenis keracunan obat. Tidak semua obat mendapatkan perlakuan yang sama. Pihak medis yang lebih tahu secara mendalam.
5. Jangan lupa untuk membawa kemasan obat atau contoh cairan ke dokter agar dokter dapat lebih tepat memberikan pertolongan.



### Mencegah keracunan obat

1. Belilah obat di apotek atau toko obat.
2. Perhatikan kemasan obat, jangan membeli obat yang sudah kadaluwarsa atau terbuka kemasannya. Dikhawatirkan, kandungan di dalam obat tersebut sudah rusak dan berbahaya.
3. Jangan pernah menggunakan obat tanpa konsultasi dokter, karena bisa jadi dosis yang Anda berikan tidak tepat, sehingga obat tidak efektif atau malah overdosis.

### Hidung Berdarah

Hidung berdarah disebabkan oleh dua hal. Pertama karena trauma atau memasukkan benda asing ke dalam hidung. Kedua karena mimisan (gangguan dari pembuluh darah yang terdapat di dalam hidung yang biasanya disebabkan oleh udara dingin, influenza, atau sebab yang lain). Yang terakhir ini biasanya terjadi pada anak kecil.

## tubuh sehat, hidup sehat

### Akibat Trauma atau Benda Asing

Tanda dan gejala keluar darah dari hidung, memar atau bengkak, kadang terjadi sulit bernapas bila pendarahan sudah terlalu banyak, darah terasa mengalir di tenggorokan

#### Pertolongan pertama

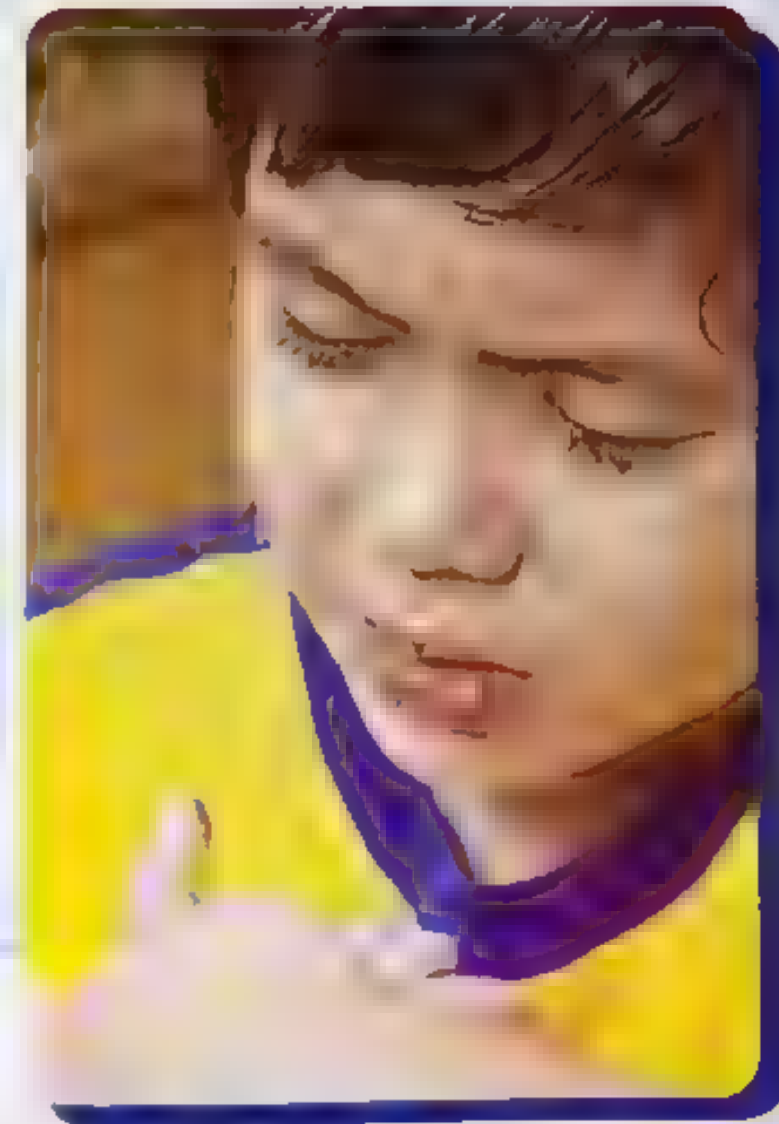
1. Tenangkan korban
2. Suruh korban membungkuk selama 10 menit agar darah tidak menbuka
3. Bersihkan darah di hidung dengan cotton bud perlahan-lahan
4. Beritahu korban untuk bernapas melalui mulut
5. Jika pendarahan disebabkan masuknya benda asing, beritahu korban untuk memasukkan udara melalui hidung. Pelan-pelan masukkan benda tersebut sudah terbita

### Mimisan

Tanda dan gejala darah keluar dari hidung secara tiba-tiba

#### Pertolongan pertama

1. Minta anak untuk duduk agar darah tidak terhisap ke paru-paru
2. Anda dapat memijat hidungnya agar darah berhenti mengalir
3. Tempatkan kapas yang telah diperkaskan atau menggunakan daun
4. Suruh anak menutup mulut beberapa saat dan usahakan untuk tidak menelan
5. Biarkan anak untuk membatang ingus selama beberapa jam
6. Bila darah masih keluar dalam waktu lama, maka sebaiknya hubungi dokter





## Kram Kaki

Kram kaki adalah kontraksi otot yang tiba-tiba dan menyakitkan yang biasanya terjadi pada otot betis atau kaki bagian belakang.

## Pertolongan pertama

1. Berbaring telentang kalau memungkinkan. Lalu tolong lutut Anda dengan bantal.
2. Tempelkan bantalan yang cukup panas (misalnya botol berisi air panas) pada abdomen Anda.
3. Pipat abdomen secara perlahan.
4. Lakukan gerakan-gerakan ringan seperti memutar mutarkan badan atau berjalan perlahan.
5. Minum aspirin, parasetamol atau obat-obatan yang diformulasikan untuk menghilangkan ketidaknyamanan.

## Kapan menghubungi dokter?

Jika kram kaki berlanjut atau jika juga mengalami rasa sakit akibat kram selama menstruasi.

## Terpapar Sinar Matahari

Jika Anda terpapar sinar matahari, tak peduli berapa pun usia Anda dan intensitas yang Anda terima, risiko terkena kanker kulit akan meningkat. Sebagian besar ahli kulit menyarankan untuk menggunakan tabir surya pada daerah-daerah kulit yang terpapar setiap hari.

## Tip mengatasinya

1. Kalau Anda baru saja terpapar sinar matahari dengan intensitas tinggi, jangan langsung mandi air dingin. Sebaiknya mandi dengan air hangat terlebih dahulu untuk mengurangi rasa sakit.
2. Setelah mandi, oleskan krim pelembab atau lotion yang mengandung aloe vera untuk melembabkan kulit.
3. Hindari paparan sinar matahari langsung selama beberapa hari.
4. Kalau kram berlanjut atau jika juga mengalami rasa sakit akibat kram selama menstruasi, hubungi dokter.
5. Hindari paparan sinar matahari langsung selama beberapa hari.
6. Hindari paparan sinar matahari langsung selama beberapa hari.



## tubuh sehat, hidup sehat

### Sakit kepala Sembuh tanpa Obat

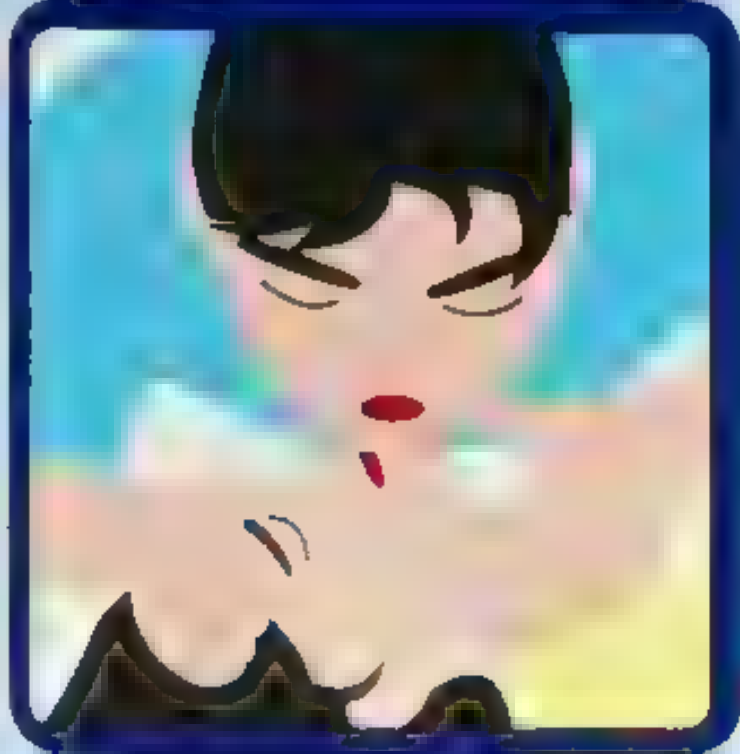
Sakit kepala bisa merupakan gejala adanya penyakit lain. Karena itu perlu diagnosis yang tepat.

Baik pada anak maupun orang dewasa, serangan sakit kepala dapat sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan khusus seiring berjalannya waktu. Pada anak-anak pengobatannya relatif lebih singkat daripada orang dewasa. Inilah pertolongan pertama dalam menghadapi serangan nyeri kepala.

- Relaksasi. Tarik napas panjang, tahan se enak, lalu lepaskan perlahan. Ulangi beberapa kali.
- Mandi air hangat.
- Tidur di kamar yang gelap, tenang dan nyaman.
- Jika nyeri kepala datang berulang, ada baiknya membuat catatan harian yang meliputi kapan nyeri kepala datang, berapa lama serangannya, di bagian mana nyeri terasa, apakah ada gejala lain, seberapa buruk serangan nyeri dari skala 1 (ringan) hingga 10 (amat berat), apa pemicunya, dan —jika ada— apa yang menyembuhkannya. Dengan catatan ini, akan memudahkan dokter untuk menentukan diagnosis dan memberikan perawatan yang sesuai.
- Untuk mencegah berulangnya sakit kepala, sebaiknya Anda menghindari pemicu tertentu yang telah Anda temukan. Pada anak, pastikan ia mendapat istirahat yang cukup, nutrisi yang seimbang (makan tiga kali sehari dan dua sekali bergizi), batasi asupan gula dan makanan tinggi lemak. Perbanyak sayur, buah, daging tanpa lemak, susu rendah lemak) serta olahraga teratur. Juga, waspada jika anak tampak terbebani dengan tugas-tugas sekolahnya dan kegiatan ekstrakurikuler.







## Panduan CPR

### Apakah CPR Itu?

Resusitasi jantung paru (CPR) adalah prosedur darurat yang dilakukan untuk membantu seseorang yang mengalami henti jantung dan henti napas. CPR dilakukan dengan cara menekan dada korban dengan tangan untuk memompa darah ke seluruh tubuh.

Seperti kita tahu, jantung berfungsi untuk memompa darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke seluruh sel dalam tubuh. Jika jantung berhenti berdetak, maka aliran darah juga berhenti, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke sel menjadi berkurang yang pada akhirnya terjadi kematian sel dan kerusakan organ. CPR dilakukan untuk menjaga agar jantung tetap berdetak dan napas tetap berjalan. Untuk melakukan CPR, seseorang perlu mengetahui tahapan yang harus dilakukan. Setelah itu, lakukan latihan agar benar-benar dapat melakukan tindakan yang benar dan tidak malah membahayakan korban.

Yang perlu mendapatkan pertolongan CPR adalah semua korban yang mengalami henti napas dan henti jantung. Misalnya adalah korban tenggelam, stroke, memasukkan benda asing di saluran napas, menghempas asap, overdosis obat-obatan, cedera kepala, penyakit jantung atau tersengat listrik.

## Tahap-tahap CPR

### 1. Penilaian Kesadaran Awal

Periksa kondisi kesadaran korban. Jika korban terlihat tidak sadar dan tidak bernapas, tidak ada sahnya untuk meminta bantuan orang lain bahkan mungkin dengan berteriak sebelum Anda melakukan CPR.

### 2. Pembukaan Jalan Napas (Airway)

Tahap selanjutnya, membuka saluran napas korban. Teknik yang dapat dilakukan haruslah aman, sederhana, dan efektif. Metode head tilt chin lift memenuhi kriteria tersebut. Teknik ini dapat dilakukan kepada berbagai kondisi, kecuali jika korban mengalami cedera tulang belakang.

#### Head tilt chin lift

1. Letakkan telapak tangan pada dahi, dorong dahi ke belakang (head tilt).
2. Jangkar telunjuk harus bebas agar dapat digunakan untuk menahan hidung jika perlu memberikan bantuan napas buatan.

## tubuh sehat, hidup sehat

3. Pada waktu yang sama, ujung jari tangan yang lain mengangkat dagu (chin lift)

4. Jika ada kecurigaan trauma pada daerah leher, jangan lakukan head tilt

Setelah membuka saluran napas korban, periksa pernapasannya

- Jika dada korban bergerak naik turun, berarti korban masih bernapas
  - Dengarkan suara tarikan napas pada lubang hidung korban
  - Rasakan hawa pernapasan yang keluar dari hidung korban dengan pipi Anda
- Kalau dalam 10 detik tidak ada tanda-tanda pernapasan, berarti Anda harus langsung melakukan tindakan napas buatan

### 3. Pemberian Napas Buatan (Breathing)

#### a. Dari mulut ke mulut:

- Jaga agar posisi jalan napas korban tetap terbuka
- Tepit hidung korban dengan ibu jari dan telunjuk tangan yang melakukan head tilt
- Buka mulut korban dan ambil napas panjang. Pada bayi tidak perlu diakukan napas panjang
- Tempelkan bibir Anda melingkar mulut korban, lalu berikan tiupan selama 1,5 – 2 detik. Perhatikan bahwa dada korban naik turun
- Tetap pertahankan posisi pembukaan jalan napas dan lihat turunnya rongga dada korban secara pasif selama korban mengeluarkan napas
- Berikan dua kali napas buatan untuk korban dari satu kali tarikan napas Anda
- Napas buatan dinilai adekuat (benar dan tepat) jika Anda melihat naik turunnya rongga dada setiap kali napas buatan diberikan dan dapat mendengar serta merasakan keluarnya udara selama ekshalasi
- Pernapasan buatan ini dilakukan 10-12 kali per menit

#### b. Dari mulut ke hidung

- Tindakan ini dilakukan bila pemberian napas dari mulut ke mulut tidak dapat dilakukan akibat trauma pada rahang atau mulut, dan korban mengalami kejang mulut kaku dan sulit dibuka

#### Caranya:

- Tengadahkan kepala korban, satu tangan menopang dagu dan ibu jari tangan menekap bibir bawah penderita agar mulut tertutup. Tangan yang lain memegang bagian belakang kepala



- Tarik napas dalam dan hembuskan melalui kedua lubang hidung sampai dada korban mengempis. Angkat kepala dan tarik napas kembali sambil memperhatikan dada korban mengempis. Bukaan mulut korban agar udara ekspirasi keluar dengan lancar. Lakukan hal ini 4-5 kali.

#### 4. Pijat Jantung Luar (Circulation)

Kalau setelah dilakukan pemberian napas buatan tapi tetap belum ada respons (denyut nadi teraba, batink, tubuh bergerak) dari korban, maka selanjutnya lakukan pijat jantung luar.

##### Caranya:

1. Letakkan korban telentang, lurus dengan dasar yang keras, misalnya tanah yang datar, papan atau lantai.
2. Tentukan lokasi pijatan, sebegitu bagian bawah tulang dada (sternum) dengan telunjuk dan jari tengah, berayun sedikit ke bawah lagi sampai titik temu dengan sternum.
3. Tempatkan telunjuk yang berada atas sternum. Tepat di samping telunjuk tersebut adalah titik tumpu pijat jantung.
4. Letakkan jari telunjuk dan jari tengah yang sudah berada tepat di titik pijat jantung.
5. Tempatkan telapak tangan di atas pijatan dan angkat agar tidak ikut menekan.
6. Arahkan posisi kaki yang di atas dada korban dengan sikap lutut renggang, menekan sternum dengan menggunakan daya dorong dari berat badan Anda, sedalam 4-5 cm.
7. Ulangi siklus pijat lepas pijat napas sekitar 10 kali per menit. Perhatikan pada saat memijat dan melepas adalah 1:1.
8. Setelah melakukan 15 kali pijatan, lakukan head tilt chin lift dan beri 2 napas buatan efektif, lalu pijat jantung lagi dengan rasio 15:2 (15 kali pijatan, 2 kali napas buatan) jika dilakukan sendiri. Sedangkan jika ada penolong, rasio yang digunakan adalah 5:1 (5 kali pijatan, 1 kali napas buatan).

#### Jangan lakukan CPR!

1. Pada korban yang kritisnya sudah sangat berat dan korban yang sudah meninggal dunia.
2. Pada korban yang dilakukan CPR akan membuat awak sebagai penolong mengalami kelelahan, kehabisan tenaga, dan kondisi lain yang mungkin bisa runtuh dan lain sebagainya.

# tubuh sehat, hidup sehat

## Hentikan CPR bila:

- Sirkulasi darah dan pernapasan telah kembali normal
- Sudah ada pihak yang lebih bertanggung jawab dan berpengalaman, misalnya tenaga medis
- Anda telah kelelahan
- Terdapat tanda-tanda kematian yang tak bisa dikembalikan kondisinya.

## Mengatasi Sulit Tidur

Tidur adalah cara alamiah tubuh untuk memulihkan diri. Bila tidur terganggu, berbagai penyakit mudah datang. Mulai dari sulit konsentrasi, kegemukan, keputihan, sampai impotensi!



Penelitian Kedokteran Tidur menegaskan bahwa berhutang tidur (kekurangan dari jumlah tidur yang biasa) selama 1-5 jam saja dapat mengganggu prestasi kerja (menurun 30%) dan meningkatkan kecelakaan kerja (seperti bencana reaktor nuklir Chernoby dan kecelakaan pesawat ulang-alik Challenger).

Di negara maju, ada data bahwa setelah alkohol, mengantuk merupakan penyebab 50% kecelakaan lalu lintas. Di Asia yang pecandu alkohol tidak sebanyak disana, mengantuk merupakan penyebab nomor satu.

Pada orang yang tidak mengalami fase REM (rapid eye movement, fase tidur paling lelap), bisa terdapat gangguan keprilaku dan gangguan jiwa. Bila kita sama sekali tidak tidur selama 2 minggu akibatnya adalah kematian.

Jevasan bahwa bila tidur terganggu, bukan cuma orang bersangkutan yang dirugikan, melainkan juga orang-orang sekitarnya. Tak heran bila di

Singapura dan negara maju lainnya, para sopir dan pekerja lain yang bertanggung jawab atas keselamatan orang banyak harus menjalani tes tidur lebih dahulu.

## Tip agar lekas dan pulas tidur:

1. Jangan terlalu banyak makan sebelum tidur. Makanlah pada waktu berapapun, tetapi 2 jam dari waktu tidur.
2. Air putih suhu hanga akan membantu terlelap. Salsium dan protein dalam susu membantu menenangkan saraf.
3. Jangan lupa senam. Jika melakukan olahraga jangan terlalu keras, dan tidak dekat dengan waktu tidur, kira-kira 2 jam sebelum tidur. Cetak badan akan membantu dari letargi kelek dan keletihan, ini baik untuk memicu kondisi relaks.
4. Tidur dengan bantal yang empuk dan nyaman agar metabolisme dapat bekerja dengan baik sehingga proses tidur dan memicu berbagai proses pemulihan.



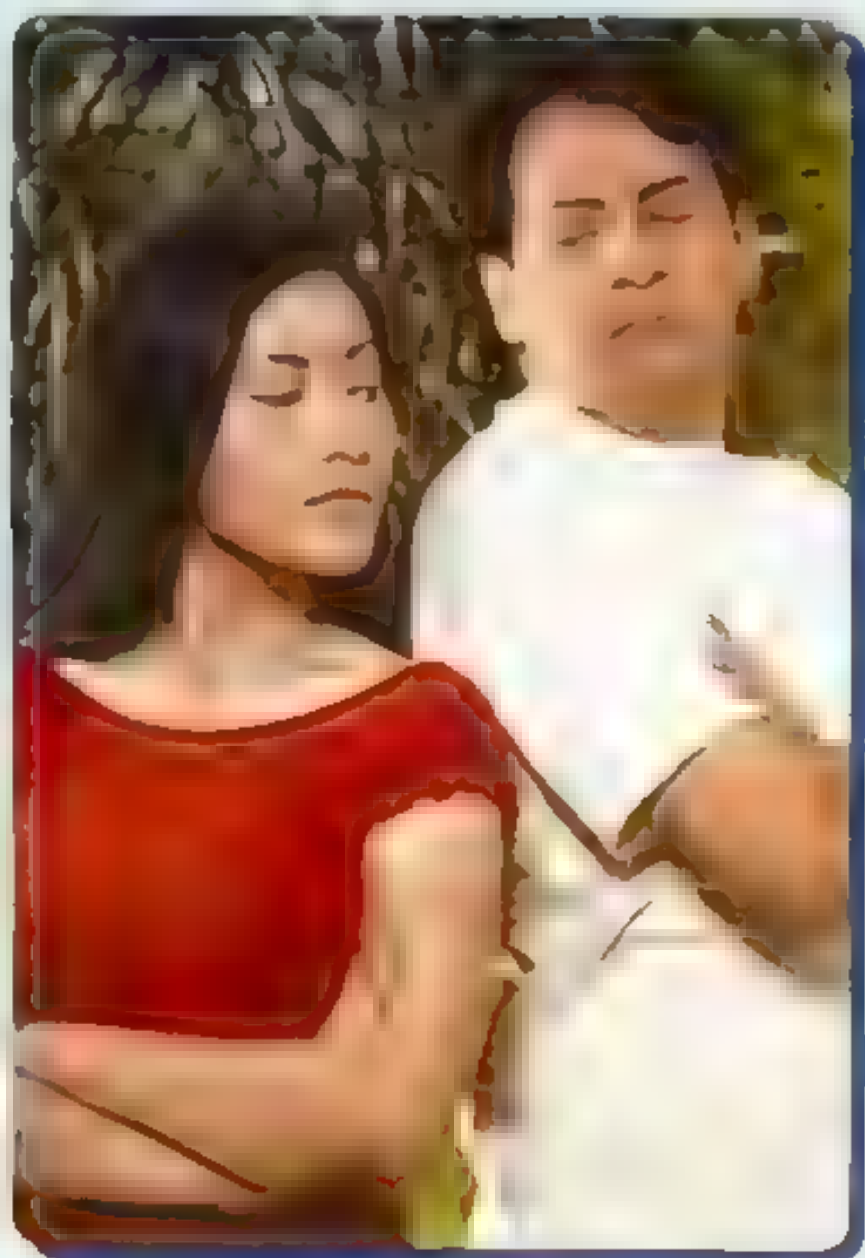
- Kenakan pakaian yang longgar agar dapat bernapas dengan leluasa
- 6. Kenakan kaos kaki bila perlu. Terutama bila tidur di ruangan ber-AC. Rasa dingin pada kaki bisa membuat kaki keam dan membuat sering terbangun di malam hari
- 7. Lakukan latihan di bawah ini untuk membantu Anda melepaskan ketegangan untuk mengosongkan kantung urin
- 8. Jika Anda lebih suka tidur kram, lakukan latihan ini. Berbaringlah di atas perut. Tarik napas dalam-dalam. Setelah menarik napas dalam, tahan napas selama 10 detik. Setelah menahan napas selama 10 detik, buang napas perlahan-lahan. Ulangi latihan ini sebanyak 10 kali. Setelah melakukan latihan ini, Anda akan merasa lebih rileks dan lebih siap untuk tidur.

## Mengatasi Marah

Marah adalah emosi yang paling umum yang dialami oleh semua orang. Marah adalah emosi yang paling umum yang dialami oleh semua orang. Marah adalah emosi yang paling umum yang dialami oleh semua orang.

yang tidak harmonis ke sekeliling kita. Inilah beberapa tip mengatasi marah yang mujarab

1. Sebelum melampiaskan marah, cobalah menarik napas panjang dan dalam. Lakukan berulang kali hingga rasa yang memburu di dalam dada terasa menivir.
2. Jangan langsung merespons emosi itu dengan tindakan. Tapi berpikirlah lebih dulu. Karena amarah adalah salah satu bentuk emosi, dan emosi itu bersumber dari dalam diri Anda, yakinkanlah Anda dapat mengendalikannya.
3. Sambil berpikir, dan setelah menarik napas panjang, cobalah hayati apa yang Anda rasakan itu. Anda akan menemukan penyebab marah Anda. Dengan mengenali apa yang dirasakan, akan lebih mudah bagi Anda untuk memilah-milahnya dan bereaksi secara proporsional. Reaksi proporsional Anda ditandai dengan penggunaan bahasa yang lebih netral, jelas, dan tidak bersitir menyerang siapa pun.
4. Cari penyaluran. Bila semuanya tidak berlangsung mulus dan marah masih belum reda, sebaiknya carilah saluran marah yang sehat. Bisa dengan menuliskannya pada selembar kertas. Men-curahkan isi hati pada orang terdekat dan bisa dipercaya, atau menangislah. Tangis adalah salah satu mekanisme penyaluran emosi yang sehat.
5. Mengubah cara berpikir. Bila yang membuat Anda marah itu adalah sesuatu yang tak bisa Anda ubah, akan sangat membuang energi bila marah Anda pendam. Cobalah membujuk diri sendiri untuk 'menerima' situasi yang sulit itu. Katakan,



## tubuh sehat, hidup sehat

misalnya pada diri sendiri, "Ketenangan hati saya jauh lebih berharga daripada masalah kecil itu." Atau "Saya diam bukan berarti kalah oleh anak", "Daripada keluarga ini jadi membuang-buang energi untuk hal yang sepele ini, lebih baik saya arahkan semuanya untuk mengerjakan sesuatu yang lebih bermanfaat."

- 6 Berdoa meminta ketenangan hati. Ini yang paling sulit dilakukan dan perlu waktu, serta tak segera kita ingat. Dengan mentransendensikan rasa marah ke mulut, ingkarkan persoalan-persoalannya kepada Yang di Atas saja. Kita sudah menyerahkan solusi persoalan kepadanya.

### Mengatasi Cemas

Sebagai Ibu yang multitasking, wanita cenderung memendam amarah, murung, sedih, dan sering merasa cemas dan mudah was-was. Semua itu kini diketahui merupakan risiko terkena serangan jantung. Berikut beberapa tips pengusir rasa was-was, cemas, dan *bad mood* berkepanjangan.

- 1 Relaksasi. Terdengar klise, tapi sampai kini masih merupakan terapi paling efektif tanpa efek samping. Hanya dengan menarik napas panjang, tahan sejenak, lalu lepaskan perlahan dalam beberapa kali sudah bisa mempengaruhi otak Anda, sebagai pusat pengatur emosi.
- 2 Bergeraklah. Sudah terbukti dari berbagai penelitian bahwa meski sekadar berjalan-jalan sebentar, mood sudah bisa diperbaiki. Bila sedang sedih, cemas, atau murung, jangan masuk ke dalam selimut, tapi kenakan sepatu yang nyaman dan hirup udara luar dengan berjalan-jalan.
- 3 Dengarkan musik. Menurut penelitian, musik klasik yang dimainkan langsung dari instrumen dawai (gitar, harpa, biola), terbukti memiliki frekuensi yang dapat menyeimbangkan otak kiri dan kanan. Secara emosional membuat Anda lebih tenang.
- 4 Menulis catatan harian. Sediakan waktu kira-kira 10 menit untuk mencurahkan perasaan Anda ke dalam tulisan. Tuliskan di sana hal-hal berikut:
  - Situasi yang membuat Anda cemas (misalnya Anda malas anak Anda tidak naik kelas)
  - Apa yang Anda pikirkan tentang situasi itu (apa yang kira-kira akan terjadi karena situasi itu)
  - Apa yang Anda rasakan (sedih, putus asa, takut, malu)
  - Gejala-gejala fisik yang Anda rasakan (sakit perut, sakit kepala, jantung berdebar-debar)
  - Lalu tentukan tindakan apa yang akan Anda lakukan untuk mengatasinya
  - Pertimbangkan konsekuensinya





## tubuh sehat, hidup sehat

- Langkah selanjutnya adalah mengevaluasi kenyataan. Tidakkah pikiran Anda itu berlebihan? Apa bukti-bukti yang membenarkan pikiran itu? Lalu cobalah bersikap empati pada diri sendiri dengan menempatkan diri Anda sebagai orang lain dalam melihat masalah itu
- bila langkah 4 sudah Anda kerjakan dan kesimpulan tidak menggugah selera, coba Anda meminta pertolongan profesional



### Mengenal Rambut

#### Bagaimana rambut tumbuh?

Rambut tumbuh dari folikel rambut yang berada di dalam kulit. Folikel rambut adalah tempat di mana sel-sel rambut tumbuh dan berkembang. Sel-sel rambut tumbuh dari folikel rambut dan bergerak ke atas, di mana mereka mati dan jatuh. Sel-sel rambut yang baru kemudian tumbuh kembali dari folikel rambut.

# tubuh sehat, hidup sehat

**berapa jumlah rambut di kulit kepala kita?**

**Seberapa tebalkah rambut kita?**

Setiap rambut berbeda ketebalannya. Ada yang tebalnya 50 mikron hingga 100 mikron (1 mikron = 100 mikrometer).

**Berapa lama waktu tumbuhnya rambut?**

Dalam waktu sebulan, setiap helai rambut kita bisa tumbuh lebih dari 10 mm. Jika rambut kita tumbuh rata-rata 1 cm per bulan, maka rambut kita akan mencapai panjang 12 cm dalam setahun. Rambut kita akan rontok dan tumbuh kembali dalam siklus rambut.



akan tumbuh rambut yang baru dari pori-pori yang sama. Maka dari itu, rambut akan rontok, lalu tumbuh lagi yang baru itu disebut siklus rambut.

**Mengapa rambut kita bisa rontok?**

Rambut dapat rontok karena tumbuhnya bergantian. Secara umum, rambut kita akan rontok sekitar 70-100 helai setiap hari.

**Mengapa ada orang yang berambut pirang, hitam, merah, atau coklat?**

Ini karena zat pewarna yang disebut pigmen. Warna rambut kita ditentukan oleh pigmen bernama melanin. Jika melaninnya banyak, rambut akan hitam. Jika melaninnya sedikit, rambut akan pirang atau coklat.





dan mati). Semakin banyak jumlah melanin, rambut akan semakin gelap. Semakin sedikit melanin, rambut menjadi cokelat, kemerah-merahan, atau pirang. Jika sama sekali tidak mengandung melanin, warnanya menjadi putih mengkilap.

### **Betulkah rambut akan tumbuh lebih cepat kalau dipotong?**

Tidak. Begitu tumbuh dari kulit kepala, rambut sudah menjadi zat mati. Rambut yang hidup adalah rambut yang tumbuh di bawah kulit kepala kita. Jadi, memotong rambut tidak akan mempengaruhi pertumbuhannya.



### **Mengapa Rambut Perlu dirawat?**

Sebagai mahkota, rambut perlu dirawat agar menunjang penampilan seseorang. Umumnya, tujuan orang merawat rambut adalah untuk menjaga kesehatan dan kecantikan alami rambut. Agar rambut berdaya, merawatnya harus dengan benar dan berkila.

Dari sudut medis, rambut sehat adalah rambut yang pertumbuhan, kelembaban, struktur, warna, dan fungsi fisik baik. Pertumbuhan rambut yang baik adalah yang sesuai dengan umur, tidak ada ketombe, tidak kebotakan, dan rambut yang baik adalah yang terlihat lembut, berkilau, tidak berketombe, tidak berbau, dan terasa enak bila teraba, tidak kusam dan kering, terlihat basah atau lengket.



Struktur rambut yang baik akan terganggu jika rambut yang sama terkena sinar matahari, suhu yang ekstrim, penggunaan alat pemrosesan rambut yang sama, atau sama halnya tak ada orang lain yang dapat mengubah warna rambutnya, itu adalah warna yang berasal dari pigmen warna yang sudah ada di dalam rambut yang tidak dapat diubah. Oleh karena itu, perawatan rambut yang baik, estetika, dan kesehatan rambut akan terganggu jika rambut



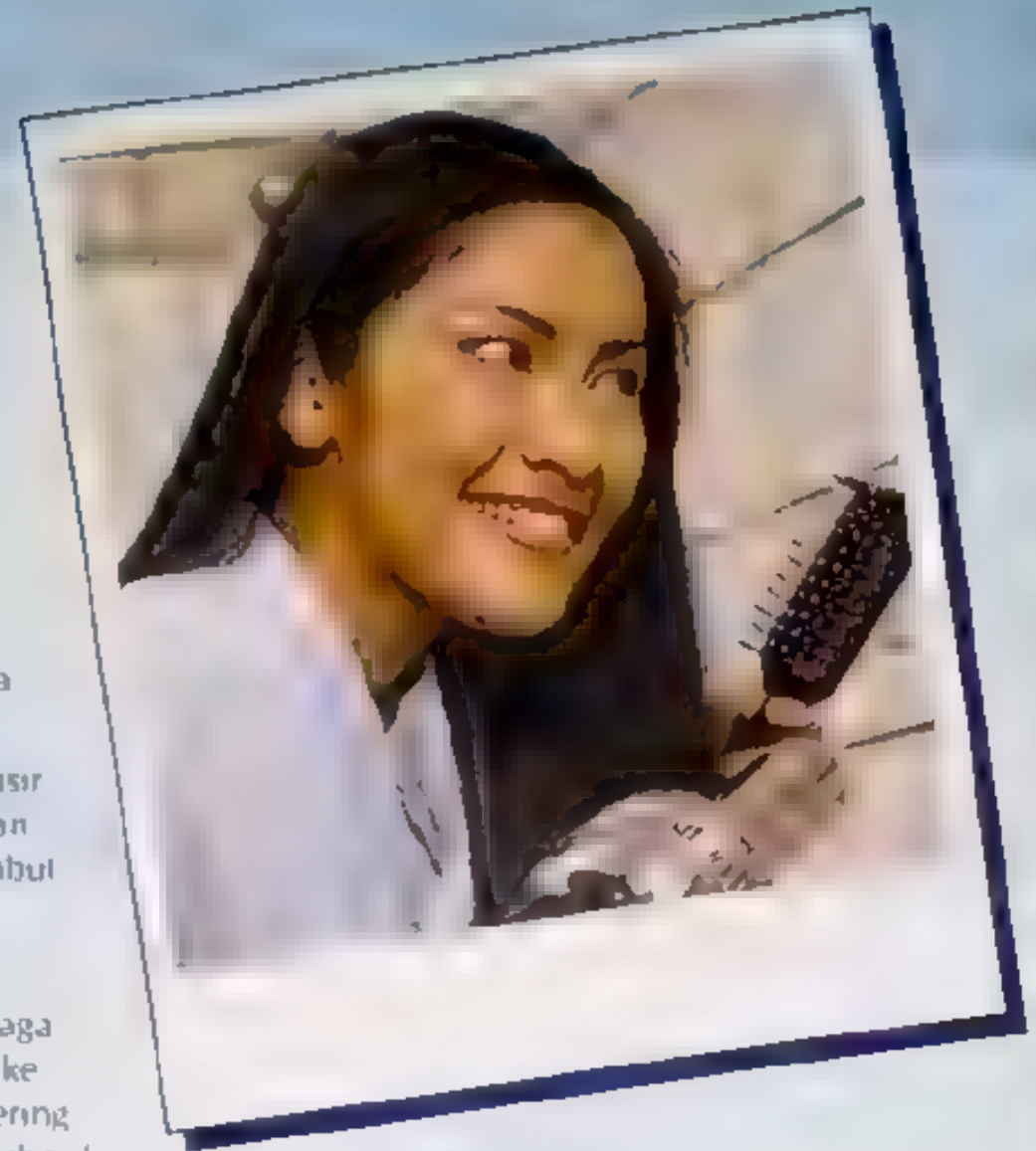
### **Yang mengganggu kesehatan rambut**

- 1 Sinar ultraviolet dalam sinar matahari bisa merusak struktur fisik dan kimia rambut.
- 2 Suhu ekstrim, baik panas maupun dingin, akan merusak struktur kimia rambutnya, sehingga rambut akan terlihat kering dan mudah rusak atau patah.
- 3 Tarikan, jepitan dan gulungan akan menyebabkan peregangan pada struktur rambut.
- 4 Panas dari pengering rambut akan merusak struktur kimia protein rambut.
- 5 Cat rambut, keriting, dan pelurusan rambut. Sebaiknya tindakan tersebut dibatasi hanya satu kali dalam 2 bulan.

## tubuh sehat, hidup sehat

### Menjaga Kesehatan Rambut dan Kulit Kepala

- 1 Cuci dan sikat rambut dan kulit kepala dengan lembut setiap hari untuk menghilangkan sebum berlebihan
- 2 Lakukan pijatan pada kulit kepala setiap hari untuk melancarkan sirkulasi darah di dalamnya
- 3 Setelah berenang, keramaslah dengan sampo untuk menghilangkan sisa-sisa klorin. Klorin adalah zat yang bisa merugikan kesehatan rambut dan kulit kepala
- 4 Ketika mengeringkan rambut dengan hair dryer, gunakan sisir bergigi jarang agar rambut tidak mudah tergerai gigi sisir dan patah. Rambut basah lebih rentan patah dibandingkan rambut yang kering
- 5 Arahkan panas hair dryer ke arah bawah (ujung rambut) dengan menjaga jarak tidak terlalu dekat dengan rambut. Jaga pula agar angin panas hair dryer tidak mengenai langsung ke kulit kepala. Kalau ini terjadi, kulit kepala akan menjadi kering dan mengelupas. Panas juga merangsang kulit kepala menghasilkan minyak berlebih sehingga membuat rambut lepek. Keringkan lebih dulu bagian bawah rambut, tapi jangan lupa untuk terus menggerakkan alat pengeringnya
- 6 Akan lebih baik kalau Anda membiarkan rambut mengering secara alami. Tapi, jika Anda tidak punya banyak waktu, keringkan dengan alat Anda dengan handuk, lalu keringkan dengan suhu tinggi. Secara bertahap, turunkan panas ke medium lalu terakhir ke suhu rendah saat akan selesai
- 7 Jika keluar rumah, gunakan penutup kepala untuk mengurangi terpapar debu dan sinar matahari. Tapi pilih tutup kepala yang tidak terlalu ketat, karena akan mengakibatkan kurangnya sirkulasi darah ke rambut
- 8 Jaga gaya hidup Anda. Makan makanan yang baik untuk kesehatan kebugaran tubuh, serta tenang (menghindari stres). Stres sehari-hari akan sangat berpengaruh terhadap produksi minyak





## Cara Tepat Mencuci Rambut

- 1 Sisir rambut dengan sisir bergigi renggang dan berujung tumpul. Ini berguna untuk menghilangkan kotoran yang menempel di kulit kepala
- 2 Kencur rambut dengan air tawar atau hangat saja. Rambut yang akan dicuci jangan terlalu panas karena akan merusak struktur rambut
- 3 Campurkan sampo sedikitnya dengan air, oleskan secara merata ke seluruh rambut dan kulit kepala. Lakukan selama 2-3 menit sambil memijat dengan lembut
- 4 Bilas dengan air hangat sampai bersih
- 5 Ulangi penggunaan sampo bila perlu
- 6 Bersihkan dan keringkan rambut dengan handuk secara lembut
- 7 Setelah kering, sisir rambut dengan sisir bergigi renggang yang bersih

Pemeliharaan rambut perlu juga dilakukan secara rutin. Mengingat iklim cuaca tropis maka di Indonesia pencucian rambut dengan sampo perlu dilakukan sedikitnya tiga kali seminggu

Kalaupun Anda tinggal di daerah berpelus udara tropis atau banyak berdebu disarankan untuk mencuci rambut setiap hari. Untuk itu, gunakan sampo mild yang mengandung bahan pembersih surfaktan amfoterik yang bersifat non iritan terhadap kulit dan mata. karenanya sampo ini bisa digunakan setiap hari.

## Mengenal Kondisioner

Kondisioner adalah produk yang digunakan untuk membuat rambut mudah diatur dan tampak lebih berkilau. Kondisioner digunakan untuk mengembangkan kondisi rambut yang rusak akibat paparan sinar matahari, sinar pengering atau pengkilat rambut

Umumnya, bahan-bahan dalam kondisioner adalah

- 1 Lemak, molekul asat lemak skatol, minyak kelapa, sediaan yang bermanfaat untuk memperbaiki kondisi rambut
- 2 Silikon, mempermudah penyisiran dan mengurangi muatan elektrostatik.
- 3 Protein, protein ini akan mengisi kembali rambut yang rusak. Lapisan protein ini juga akan membuat rambut tampak mengkilap.
- 4 Vitamin, vitamin ini akan membantu rambut untuk tetap sehat dan tidak mudah rontok

# tubuh sehat, hidup sehat

## Ketombe Tak Mematikan, tapi Memalukan

Ketombe adalah nama populer untuk peradangan kronis pada kulit berambut (umumnya kepala) yang ditandai dengan kulit kepala bersisik, gatal, panas, dan rambut rontok. Ketombe mungkin merupakan masalah rambut yang

yang umum dan tidak berbahaya, tetapi bisa mempengaruhi penampilan dan dermatitis seborrheik (berupa sisik, kemerahan, dan gatal tajam, serta tidak hanya terjadi di kulit kepala, tetapi juga di aksila, sekitar hidung dan pipi, di belakang telinga, bahkan di dada dan... selangkangan!). Ketombe dapat muncul pada berbagai jenis rambut bukan penyakit menular, tetapi bisa diwariskan (genetis).

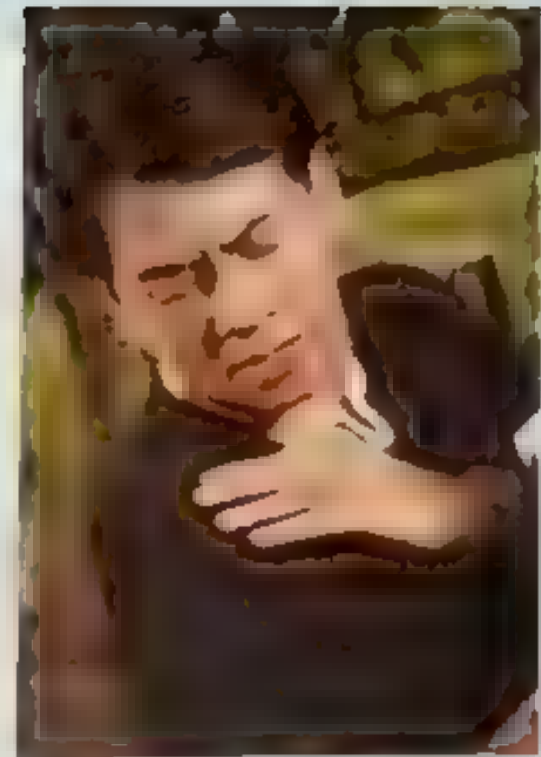
## Penyebab misterius

Hingga kini penyebab pasti munculnya ketombe masih misterius. Ada yang menghubungkan kelenjar sebacea yang kelebihan aktif memproduksi minyak ada juga akibat peningkatan jumlah jamur *Pytirosporum ovale* (*P. ovale*) yang termasuk 'keluarga' *Malassezia* sp di kulit kepala. Faktor pencetus lain adalah keturunan, alergi makanan, kelebihan hormon androgen, kerengas yang berlebihan, penggunaan sampo yang tidak cocok, infeksi ragi, stres, dan lain-lain.

Kelenjar minyak juga berperan dalam timbulnya ketombe. Orang yang memiliki kulit berminyak dan kelompok umur tertentu lebih rentan berketombe dibanding yang lain. Aktivitas kelenjar minyak mencapai puncaknya pada bayi baru lahir (hingga membentuk cradle cap atau kerak topi), tapi kemudian menurun dan hilang antara umur 2-6 tahun. Aktivitas mulai lagi pada umur 7 tahun dan mencapai puncaknya pada umur 20-an. Setelah itu, aktivitas menurun lagi kurang lebih 23 % setiap satu dasawarsa pada pria dan 32 % tiap dasawarsa pada wanita.

## Tak bisa sembuh

Luruhnya sel-sel kulit kepala yang mati adalah proses alami, maka tidak bisa dihilangkan sama sekali. Ketombe bisa dikendalikan dengan memperbaiki gaya hidup. Luangkan waktu untuk istirahat, rekreasi, olah raga, dan tingkatkan rasa percaya diri. Konsumsi nutrisi yang kaya akan mineral, vitamin, enzim, dan asam amino. Jangan diet seimbang antara lemak, karbohidrat, dan protein. Hindari rokok, alkohol, makanan cepat saji, dan yang banyak mengandung pengawet dan pewarna. Beberapa obat bisa meningkatkan hormon androgen dan populasi *Malassezia* sp. Jika ketombe mengganggu, konsultasikan dengan dokter untuk mengobatinya dengan obat lain. Jika masalah ketombe terus berlanjut, lakukan general check-up karena bisa jadi merupakan alarm bagi kesehatan lainnya.





## **Rawat rambut berketombe**

Gunakan sampo antiketombe. Tapi karena serpihan ketombe akan timbul lagi 5 hari setelah keramas, maka frekuensi keramas harus lebih sering. Disisi lain, keramas terlalu sering bisa membuat rambut kering, keras, kaku dan kusam. Karenanya, selain memilih sampo yang tepat, gunakan pula kondisioner agar rambut lebih mengkilap dan mudah ditata. Kondisioner juga bisa mengurangi efek sisa komponen sampo yang tertinggal. Kadar alkohol sampo yang cukup tinggi bisa ditangkal dengan menggunakan tonik khusus untuk rambut berketombe.







*Suaeda semperi*, *Suaeda mangbira*



[illegible]



## Berlibur Gembira Bersama Keluarga

### Di perjalanan

- Perjalanan itu sendiri mestinya juga merupakan bagian liburan. Jadi, pilih rute yang pemandangan dan objek sepanjang jalannya dapat dijadikan wisata. Singgahi pasar yang unik, berteduhlah di bawah pohon yang jarang dilihat, amati sungai, kali dan keunikan-keunikan lokal lainnya.
- Anak-anak yang masih kecil (3 sampai 7 tahun) tidak akan betah berdiri saja selama perjalanan. Bila Anda hanya membawa satu anak, sebaiknya carikan teman yang kira-kira sebaya. Selama perjalanan mereka bisa tetap mengobrol, bercengkerama, dan bermain.



- Beri juga kesempatan pada mereka untuk berganti suasana setelah dua jam atau lebih. Setelah duduk lebih dari dua jam, mereka perlu melen-turkan tubuh dan bergerak bebas.
- Bermainlah dalam perjalanan. Pilih permainan kreatif sekaligus meng-hibur. Misalnya berbalas pantun, menyanyi sambil bersahut-sahutan antara dua kelompok, tebak-tebakan dan sebagainya.
- Jadwalkan jam makan rutin selama perjalanan seperti di rumah. Makan rutin dan bergizi penting untuk per-jalanan. Membiarkan anak makan camilan tak bergizi sampai kenyang membuat daya tahan tubuhnya menurun dan mudah sakit. Maka aturlah keberangkatan setelah sara-

pan makan, istirahat dan makan yang di suatu persinggahan berupa bekal atau makan di restoran.

- Bisa memungkinkan, anak-anak memasuki dan berdoa di tempat-tempat ibadah di daerah yang dilewati. Tempat yang berbeda akan memberikan kesan berbeda yang berbeda pula.

### Di tempat tujuan

- Jika tujuan liburan ke alam terbuka, liburan dapat dijadikan masa belajar. Anak-anak dapat mengamati objek yang mereka

## saat santai, saat bergembira

dapat di kelas. Ajari mereka tentang berbagai aspek flora dan fauna yang ada, misalnya

- Mengamati langit di alam terbuka di malam hari dapat dijadikan acara yang mengesankan, disertai penyalaan api unggun, berdoa dan bernyanyi bersama
- Kebersamaan itu penting. Jangan mendominasi pekerjaan atau menyerahkan tugas pada satu orang atau melakukan kegiatan sendiri-sendiri. Beri anak-anak Anda tugas dan kegiatan sesuai kemampuannya. Membaca peta, mencari jejak, menyiapkan barbeque (di perkemahan), mengumpulkan kerang dan batu-batuan (di pantai), menghitung bunga, jenis pohon (di gunung) dan sebagainya
- Ingatlah, Anda sedang memasuki suasana liburan. Nikmati saat-saat berada di sana tanpa membagi pikiran ke masalah lain. Longgarkan diri, disiplin terhadap anak-anak. Karena bila rumah pun diberi aturan yang terlalu ketat, kemungkinan anak-anak tidak bisa lepas menikmati saat-saat berkesannya



### Agar Liburan Berkesan

#### Persiapan

Ingatlah, Anda sekeluarga akan berlibur, bukan bertugas. Namun, perencanaan dan persiapan tetap perlu. Meski hal-hal berikut ini sepintas sepele, mengabaikan hal-hal ini dapat mengganggu kenikmatan acara liburan Anda.

- Sebelum berangkat, pastikan tempat dengan kesenangan Anda. Keluarga mungkin akan menghabiskan waktu potensial mengundang konflik atau gangguan. Bila ada salah satu anggota keluarga yang alergi dingin, sebaiknya tidak ke tempat yang dingin.
- Siapkan segala sesuatu jauh-jauh hari. Minta informasi dari media atau teman yang pernah ke sana. Anda dapat mengkonfirmasi informasi yang didapat.
- Pastikan kesehatan seluruh anggota keluarga sebelum berangkat.



## saat santai, saat bergembira

anak dan orang tua akan jadi lebih akrab, dan saat itu semua akan jadi momen yang paling berharga untuk setiap keluarga yang akan datang, jadi, dan sebagainya dapat didiskusikan dan dipilih bersama-sama

- Anda juga dapat mengadakan kegiatan lain, seperti hiking, handycraft atau pameran yang menarik untuk mengisi waktu luang Anda agar tidak membosankan dan waktu bersantai Anda semakin bertambah. Anda dapat melakukan kegiatan tersebut dengan teman-teman atau keluarga yang ada di rumah atau di luar rumah.



- Karena masa liburan biasanya seragam, baik tempat, tempat, waktu, dan menghibur anak-anak Anda setiap kali Anda di tempat wisata atau liburan menikmati fasilitasnya

- Siapkan pakaian dan perlengkapan lainnya sesuai dengan kondisi cuaca, suasana, dan gerak. Umumnya, busana kasual seperti setelan celana panjang atau bermuda dan T-shirt merupakan busana favorit untuk liburan. Tenggeng lengkapi dengan kardigan atau jaket untuk tempat dingin atau berangin

- Bila ke pantai, jangan lupa sandal yang nyaman dikenakan untuk ke pantai. Begitu juga, bila ke gunung, bawalah sepatu atau sandal gunung yang nyaman untuk mendaki atau berjalan jauh

- Untuk anak yang sudah cukup besar, sediakan backpack sendiri untuk segala kebutuhannya (sabun, sikat gigi, buku bacaan, dan sebuah koper yang bisa diseret untuk pakainya). Ini akan memudahkan urusan berganti pakaian dan sebagainya

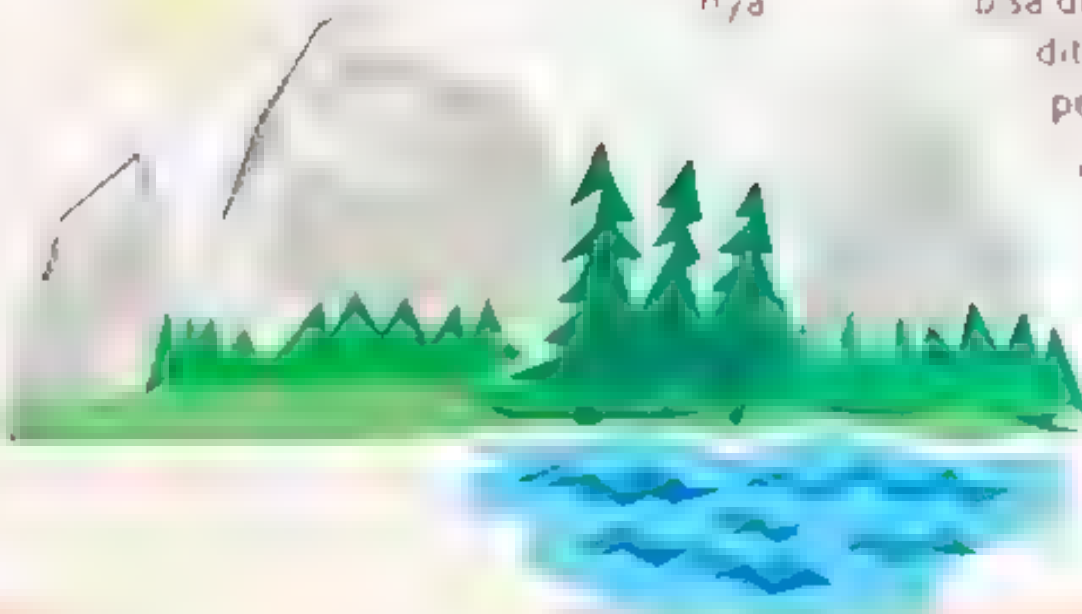
- Untuk antisipasi, bawalah perlengkapan P3K sederhana seperti band-aid, obat luka, obat diare, minyak kayu putih, dan sejenisnya

### Tip Menempuh Perjalanan Darat

Bila tujuan wisata dapat dicapai dengan kendaraan pribadi, inilah yang perlu Anda antisipasi.

- Sehari sebelumnya pastikan kendaraan dalam keadaan prima dan layak jalan jauh. Jangan menawarkan hal yang paling penting. Seperti, "Ah, nanti saja, nanti bisa dicek di jalan." Anda bisa saja lupa kondisi bahaya tak bisa ditunda dan pikiran was-was bisa mengganggu ketenangan perjalanan Anda

- Menurut para pakar, yang aman dari segi kesigapan menyetir hanyalah dua sampai dua setengah jam terus menerus. Jadi, bila sudah dua jam terus menerus menyetir, berhentilah sebentar untuk memulihkan tenaga



## saat santai, saat bergembira

dan konsentrasi. Anda sedang liburan, tidak sedang memburu-buru deadline. Demikian pula bila Anda menjadi sopir, mintalah dia istirahat setelah terus menerus menyetir lebih dari dua jam.

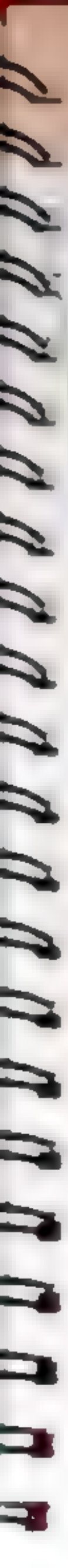
- Data menunjukkan mengantuk adalah penyebab nomor satu kecelakaan lalu lintas. Karena membawa keluarga, sebaiknya tidak untung-untungan dalam hal ini. Pastikan Anda atau sopir yang akan membawa kendaraan tidak dalam keadaan mengantuk ketika menyetir.
- Meski Anda sudah hafal jalannya, sebaiknya Anda memegang peta, buku petunjuk, dan sebagainya, terutama pastikan Anda tahu setelah berapa jam ada tempat-tempat yang bisa disinggah untuk buang air kecil, mengisi bensin, dan sebagainya.
- Banyak orang mengira, kopi bisa menahan kantuk. Padahal, efek menahan kantuknya hanya sementara. Setelah satu-dua jam gula dalam kopi akan membuat Anda lemas lagi. Jadi, selama perjalanan, air putih adalah pelepas dahaga terbaik. Jus buah segar tanpa gula dapat dijadikan alternatif.

### Tip Melakukan Perjalanan Udara

- Bila Anda bepergian dengan pesawat, jangan lupa dengan pesawat udara, waspada dengan makanan yang banyak mengandung lemak seperti keripik, kacang, dan minuman ringan bersoda. Konsumsi garam berlebihan akan meningkatkan risiko kram berakibat karena terganggunya aliran darah dalam tubuh.
- Jangan malas minum karena enggan berjalan ke toilet. Bila tidak mau merepotkan pramugari, sebaiknya Anda membawa botol sendiri yang bisa diminta diisi lagi bila sudah kosong. Sebaiknya Anda minum kira-kira satu gelas setiap satu hingga dua jam. Urusan berjalan ke toilet justru tidak akan dapat terwujud. Anda pun tidak kesempatan meluruskan tubuh dan membuat darah lancar mengalir ke seluruh tubuh. Minum cukup akan menghindarkan tubuh dan kulit wajah dari dehidrasi akibat udara kering di dalam kabin pesawat.
- Anda sekeluarga terbang berburu lintas benua yang memiliki zona waktu berbeda. Misalnya, ketika berangkat ke Eropa, dan terjaga Anda semua sudah sesuai sehingga merasa segar ketika tiba di tempat tujuan. Untuk itu, selama terbang dapat Anda gunakan untuk menyesuaikan waktu tidur dan terjaga antara waktu lokal Anda dengan waktu di tempat tujuan.

PETA





- 12



### Struktur Berikat yang Bermanfaat

The image is a very low-contrast scan of a document page. It appears to contain a map or a technical drawing with various lines, shapes, and possibly text, but the details are too faded to be discernible. There are some dark, irregular shapes that might be ink marks or artifacts from the scanning process.

1407 545 0512

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.



## saat santai, saat bergembira

### Dalam ruang

Ruang kegiatan berlatar di dalam ruang kelas bersifat edukatif. Aktifitasnya bisa berupa menggambar, membuat kerajinan tangan, merajut atau tempat tempat bersejarah dan lain sebagainya. Manfaatnya kreatifitas anak akan terasah, mengenal perkembangan sejarah bangsa sendiri

### Spiritual

Dalam kegiatan ini siswa diajarkan untuk menghargai penguasa tempat tempat ibadah yang bersejarah. Manfaatnya terdapatnya nilai spiritualitas dan mengenal lebih dekat Yang Maha Kuasa

### Wisata budaya

Kegiatan ini siswa diajarkan bagaimana pentingnya pelestarian tradisi adat, terkandung kearifan budaya yang dapat kita ambil dari berbagai daerah. Manfaatnya memperluas wawasan dan minat siswa terhadap keragaman budaya bangsa sendiri dan bangsa lain



### RELAKSASI UNTUK ATASI STRES

Stres muncul ketika ambisi tak terpenuhi atau harapan tak sesuai kenyataan. Ketika kita tidak bisa menerima keadaan saat ini dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan apa yang terjadi berlangsung di alam sekitar kita.

Stres bisa diatasi dengan relaksasi. Sebenarnya setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan relaksasi. Yang paling sederhana adalah memejamkan mata sambil menarik napas panjang dan dalam, beberapa kali. Itu saja sudah bisa meredakan stres sejenak bila kita bisa juga mampu menerima (surrender) terhadap apa pun yang terjadi pada saat ini.

Salah satu caranya,

lengkapannya, inilah teknik relaksasi yang umum dilakukan

1. Berbaringlah dengan nyaman, kedua tangan di samping tubuh, telapaknya terbuka

keatas

2. Relaksasikan otot di telapak kaki (jari kaki

keatas, keatas, keatas). Teruskan

## saat santai, saat bergembira

Jenis olahraga	Usia mulai berlatih	Manfaat secara fisik	Manfaat Secara mental, emosional
Bersepeda	5 tahun	Menjaga kesehatan jantung dan paru paru serta membakar banyak kalori sehingga sangat baik untuk mengontrol berat badan anak	baik untuk relaksasi sehingga dapat menyegarkan kembali emosi serta keletihan pikiran.
Basket	Di atas 8	Melatih kekuatan tulang, peregangan otot-otot tubuh yang membuat pertumbuhan lebih cepat	Menanamkan pentingnya nilai kebersamaan
Bisbol	5 tahun	Menambah aktivitas fisik yang akan menjadi bekal untuk menjaga kesehatan tubuh saat memasuki usia dewasa	Melatih sosialisasi bekerjasama dalam tim dan kecepatan berpikir (harus cepat mengambil keputusan)
Atletik	8 tahun	Lebih bugar, lincah, koordinasi gerak dan reflek yang lebih baik, melatih kelenturan.	Melatih sabar dan mandiri
Tenis	5 atau 6	Sangat bagus untuk membangun stamina dan kekuatan fisik anak	Membiasakan berinteraksi, bersosialisasi, dan bekerja sama di dalam kelompok.
Sepakbola	6 tahun	Melatih kebugaran dan kelincahan, memperkuat otot-otot, menyehatkan metabolisme tubuh	Melatih disiplin dan kemandirian
Senam Ritmik	5 tahun	Pembentukan tubuh (kelenturan dan keluwesan gerak) dan memelihara postur dan berat badan	Menumbuhkan apresiasi terhadap keindahan gerak dan musik
Ice-Skating	4 tahun	Mengencangkan otot-otot kaki, melancarkan metabolisme tubuh, membantu pertumbuhan tulang dan otot	Lebih bergembira, melatih keberanian dan percaya diri
Volat	7 tahun	Melatih ketahanan fisik dan semi gerak	Mengangkat akhlak sekaligus mengasah budi pekerti



## saat santai, saat bergembira

ketegangan hingga ke betis, paha, pinggul, perut, dan dada. Terus ke bahu hingga tertarik sedikit ke atas telinga. Kepalkan kedua belah tangan, tegangkan wajah, dan tarik lidah ke arah langit-langit. Rasakan ketegangan beberapa saat lalu lepaskan sambil menghembuskan napas perlahan-lahan.

4. Selanjutnya, perhatikan napas yang mengalir melalui lubang hidung atau dada Anda, atau Anda mengkhayalkan sebuah bola sedang melakukan perjalanan mulai tenggorokan hingga daerah sekitar perut. Ingatlah, sebaiknya Anda hanya merasakan dan membiarkannya mengalir dan tidak berupaya untuk mengontrolnya. Hal ini dapat meningkatkan relaksasi dan konsentrasi yang tengah Anda lakukan serta membangkitkan kekuatan hayati yang Anda miliki.

4. Kemudian pindahkan perhatian Anda pada emosi serta sensasi Anda. Pikirkanlah tentang dua hal yang bertentangan seperti berat-ringan, sedih-senang, cinta-benci. Hal ini dapat membuat Anda lebih relaks dalam mengontrol perasaan dan emosi.

5. Setelah itu gambarkanlah di kepala Anda sederet pemandangan atau simbol seperti taman yang indah, bunga, orang suci, atau simbol agama. Lalu ucapkan "Saya akan segera merasa nyaman dan santai untuk dapat menjadikan hidup ini lebih berarti." Berulang-ulang. Kemudian secara perlahan kembalikan pikiran Anda ke batas kesadaran seperti semula.

6. Lakukan step 1-5 sebanyak 3-4 kali sampai Anda merasakan relaksasinya otot-otot di seluruh tubuh. Dalam keadaan otot yang relaks, organ tubuh yang lain akan terpengaruh untuk bekerja secara seimbang dan menjadi sehat.

### OLAH RAGA DAN RELAKSASI UNTUK ANAK

#### *Memilih Olahraga Tepat untuk Anak*

Pilih jenis olahraga untuk anak sebaiknya didasarkan pada niat menanamkan kebiasaan anak pada olahraga. Oleh karena itu, unsur *fun* atau kegembiraan menjadi target utama. Maka, apa pun jenis olahraga yang dipilih pastikan tidak ada unsur terpaksa apalagi target prestasi. Motivasi baru muncul kemudian bila anak memang menyukai jenis olahraga pilihannya. Inilah yang disebut memilih olahraga buat si buat hati.

#### *Prinsip Memilih Olahraga*

Prinsip utama dalam memilih olahraga untuk anak adalah menanamkan kebersamaan, termasuk di dalamnya kebersamaan dengan orang tua, dan permainan yang bisa Anda lakukan bersama-sama.



saat santai, saat bergembira

## Pukul Balon

Siapkan enam atau delapan buah balon. Bagilah anggota keluarga dalam dua kelompok. Masing-masing kelompok berdiri berhadapan-hadapan. Beri pembatas di tengahnya untuk memisahkan kelompok. Bisa dengan sebatang kayu, tali, atau hanya digores tanahnya saja. Lepaskan balon-balon di atas pembatas, lalu pukul ke daerah lawan. Masing-masing kelompok berusaha agar balon-balon jatuh ke daerah lawan. Balon yang sudah jatuh tidak bisa dimainkan lagi. Kelompok yang menang adalah yang paling banyak meniatuhkan balon di daerah lawan.

**Kipas-kipas Cari Tisu**

Dua orang bersiap dengan masing-masing memegang sebuah kipas dan selembar kertas tisu yang mudah diterbangkan angin. Bertarung "Mulai!" maka kedua orang itu harus meniupkan tisu dengan kipas sampai ke tempat tujuan (biasanya ditentukan 50 meter ke arah sana). Pemenangnya adalah yang pertama kali sampai ke tempat tujuan tanpa menjatuhkan tisu ke tanah.

**Vol. Tubuh**

gerakan badan tanpa menggunakan tangan

**Tup & lainnya**

dukiah meongkar. Salah seorang berdiri di tengah lingkaran memegang lilin yang menyala. Pilih salah seorang dari lingkaran lainnya untuk berlari. Setelah itu suruh ia meniup lilin yang dipegang orang yang di tengah lingkaran sampai berhasil. Ganti orang satu orang orang yang duduk meongkar.

## ANAK PUN PERLU RELAKSASI

Masih banyak orangtua yang memprogram anak menjadi hebat dan unggul dengan memaksakan kegiatan sampai melebihi proporsinya. Sekolah sampai siang, pulang langsung ikut berbagai les, dan malam hari masih harus membuat PR. Belum lagi tekanan persaingan di sekolah lingkungan, gangguan fisik seperti polusi dan sebagainya.

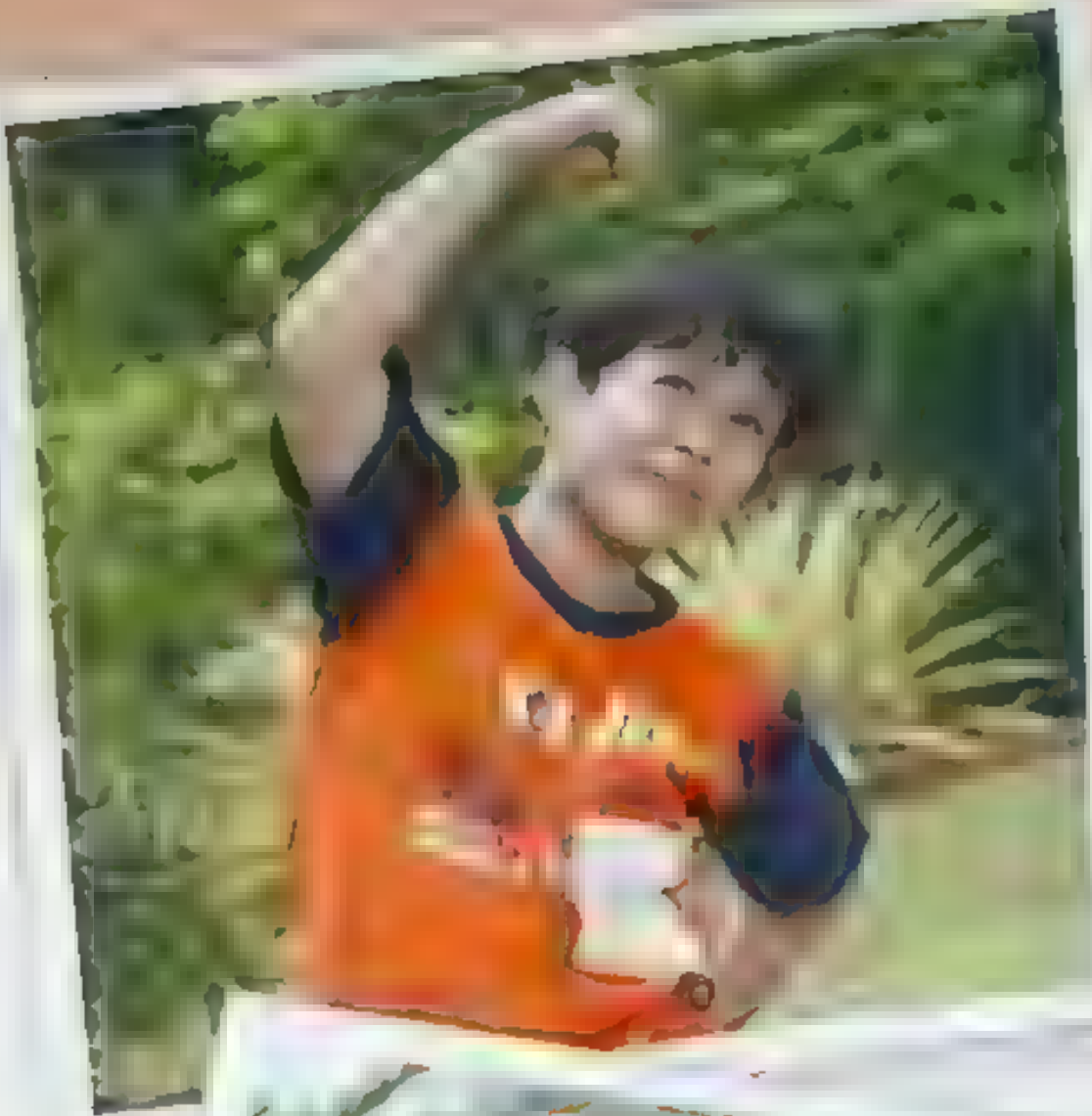
Kalau sudah begitu, anak akan menjadi lemah, tidak sempat bermain, dan tak ada waktu untuk istirahat. Anak pun menjadi stres. Inilah yang diam-diam menjadi kecenderungan yang menimpa anak-anak kota masa kini.

### Ciri-ciri anak stres

Perhatikan ciri-ciri anak stres. Sinar mata sudah tidak berbinar-binar, murung, terbiasa mengernyitkan kening. Ada lagi gejala-gejala lain seperti gugup

keluar keringat dingin, mengeluh, senyumnya hambar, kehilangan semangat untuk sekolah, sering mencari perhatian, sering mengalami kecelakaan, menarik diri dari rutinitas harian, sering ke belakang, melamun, sering mengeluh kepala pusing, dan sebagainya.

Relaksasi adalah teknik yang dapat kita lakukan untuk mengembalikan kemampuan alami anak yang saat ini hampir punah, yaitu selalu relaks, gembira, dan berpikir positif. Penelitian membuktikan relaksasi fisik lebih efektif mengatasi stres atau hiperaktivitas pada anak jika dibandingkan dengan cara lain. Studi ini pernah dilakukan terhadap 15 anak hiperaktif. Mereka diminta mendengarkan kaset relaksasi progresif selama seminggu selama enam minggu dan diajari teknik relaksasi. Hasilnya ketika dilakukan pengukuran oleh guru dan psikologi memang terjadi





# saat santai, saat bergembira

perkembangan yang nyata

## Bermain

Bermain juga merupakan cara relaksasi yang sangat dianjurkan oleh banyak pakar untuk mengatasi anak stres. Namun permainan haruslah memenuhi 5 kriteria

- Harus menyenangkan
- Anak sendiri yang memilih jenis permainan, tidak ada keharusan harus begitu begitu
- Motivasinya datang dari dalam diri anak, bukan karena suatu bujukan apa lagi ancaman orang lain
- Bersifat imajinatif. Artinya, bermain itu tidak harus dalam keadaan nyata. Misalnya bila bermain naik mobil, tidak harus benar-benar naik mobil, tapi boleh duduk di kursi seolah-olah dia sedang naik mobil
- Tidak harus permainan aktif, bisa permainan pasif, seperti menonton televisi, menjadi penonton yang pasif

Dalam suasana bermain seperti itu, anak secara pelan-pelan akan mulai merasakan dan menemukan eksistensi dirinya sendiri yang tanpa sadar telah dimatikan oleh gangguan stres yang sedang dialami. Anak Anda pun akan lebih kreatif dan produktif.

## CONTOH RELAKSASI UNTUK ANAK

Menurut beberapa penelitian, relaksasi bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Berikut teknik relaksasi yang bisa diterapkan bersama anak-anak Anda.

### Relaksasi Otot

1. Dalam suasana yang tenang, mintalah anak untuk telentang dan menutup mata.
2. Tarik napas dalam dan pertahan melalui hidung, tahan selama beberapa detik, kemudian perlahan-lahan menghembuskan napas, rasakan semua ketegangan yang ada di otot tubuh terhebus keluar bersama udara dari dalam tubuh.
3. Angkat kaki kanan dan regangkan otot-otot. Rasakan semua otot tersebut mengencang sampai kaki terasa lelah.
4. Letakkan kaki dan istirahatkan semua otot. Rasakan otot-otot tersebut mengendur.
5. Ulangi langkah 1-4 untuk kaki kiri, tangan kiri dan kanan, lalu bahu kiri dan

kanan, dada, perut dan kepala

6. Setelah. Mintalah anak bersikap tenang sambil bernapas secara normal selama beberapa menit
7. Bangkit, kemudian bisa melanjutkan aktivitas rutinnya

### Visualisasi

1. Cari suasana tenang dan posisi yang nyaman. Bisa duduk di kursi atau telentang di lantai yang bersih
2. Minta anak melakukan pernapasan perut dan mendengarkan musik relaksasi. Minta dia menarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan beberapa detik, lalu hembuskan lewat hidung. Kemudian, mintalah ia menarik napas pelan-pelan melalui hidung dan mengeluarkannya lewat mulut. Lakukan 10 kali
3. Minta dia membayangkan dirinya sedang berada di tempat yang indah atau bisa juga mengajaknya melakukan visualisasi terbimbing. Misalnya, mintalah untuk membayangkan dirinya berjalan di padang rumput yang hijau. Katakan, "Perhatikan pohon-pohon yang indah dan kupu-kupu yang beterbangan di atas kepala kita." Atau, "Hirup dan rasakan segarnya udara. Dengarkan kicau burung yang saling bersahutan." Ide ini dimaksudkan untuk menanamkan rasa tenang, nyaman dan menyatu dengan alam.
4. Kalau waktunya telah cukup, mintalah ia membayangkan berjalan perlahan menjauh dari tempat tersebut dengan menghitung satu hingga lima. Setelah itu, mintalah dia membuka mata, lalu berdiri
5. Lakukan peregangan. misalkan dengan merentangkan atau mengulur tangan ke depan, ke samping, lalu ke atas.

Melalui pembiasaan, diharapkan anak akan dapat melakukan kegiatan ini sendiri. Juga diharapkan secara perlahan-lahan bisa menurunkan ambang stres sehingga dapat dengan mudah menghilangkan stres

## saat santai, saat bergembira

### Anak Wajib Tidur Siang

Tidur siang? Kuno ah, itu kan ajaran generasi nenek kita dahulu. Di era serba sibuk dan persaingan ketat seperti sekarang, mana



1. Anak-anak yang tidur siang lebih sehat dan bahagia. Anak-anak yang tidur siang lebih aktif dan berenergi. Anak-anak yang tidur siang lebih cerdas dan kreatif. Anak-anak yang tidur siang lebih disiplin dan bertanggung jawab. Anak-anak yang tidur siang lebih mandiri dan percaya diri. Anak-anak yang tidur siang lebih berprestasi dan berambisi. Anak-anak yang tidur siang lebih berprestasi dan berambisi.



menentukan tinggi badan anak. Hormon ini akan dilepaskan tubuh secara optimal saat berolahraga dan beristirahat. Jadi, anak yang aktivitasnya diimbangi dengan istirahat akan tumbuh dan berkembang relatif lebih baik dibanding teman sebayanya yang kurang aktif atau kurang beristirahat.

Istirahat juga diperlukan untuk menjaga homeostasis, yaitu kondisi seimbang dalam tubuh manusia. Gangguan pada mekanisme homeostasis bisa membuat sistem kekebalan tubuh terganggu. Tubuh yang terus menerus dipaksa beraktivitas tanpa sempat beristirahat untuk mengembalikan kebugarannya akan mudah lelah. Dengan melemahnya sistem pertahanan tubuh, alhasil pemiliknya akan lebih rentan sakit. Anak yang waktu istirahatnya tak memadai pun bisa mengalami stres fisik dan mental. Bukan hanya lelah dan mudah sakit, tapi juga jenuh, malas, tertekan dan terbebani oleh kegiatannya. Kalau sudah begini, bagaimana mau bersaing meraih masa depan?

Ideanya, anak membutuhkan 8-10 jam per hari untuk beristirahat, meski kebutuhannya juga tergantung pada usia dan aktivitasnya. Untuk memenuhi kebutuhan ini, anak dianjurkan untuk tidur siang selama 1-2 jam. Dengan tidur siang pada sore harinya anak akan merasa segar dan bugar kembali, serta pengeluaran hormon pertumbuhannya akan meningkat.



*jiwa sehat, hidup sehat*









### **Keluarga Bahagialah Anda!**

Tak setiap orang beruntung memiliki keluarga yang bahagia. Namun, 'bahagia' adalah abstrak untuk didefinisikan. Kita hanya bisa melihat tanda tandanya. Inilah mengapa ciri keluarga bahagia. Keluarga Anda termasuk di dalamnya?

1. Menikmati kehadiran yang lain. Tidak berarti mereka harus selalu bersama-sama, tetapi begitu bersama-sama mereka menikmati kebersamaan itu. Anggota keluarga satu sama lain dan menemukan hal-hal yang positif pada diri masing-masing.
2. Melakukan kegiatan rekreasi bersama-sama. Berlibur, dan berjalan-jalan ke tempat yang sama.
3. Menikmati hal-hal yang sama, termasuk hal-hal yang sangat pribadi. Anggota keluarga selalu bisa datang pada yang lain tanpa merasa malu.
4. Melakukan kegiatan sederhana bersama-sama, menyanyi lagu bersama-sama.
5. Memiliki waktu untuk melakukan hal bersama-sama.
6. Tidak ada gangguan kebiasaan makan yang tidak menyenangkan.
7. Tidak ada rasa iri dan katek yang masing-masing.
8. Tidak ada rasa takut dan ketakutan dan ketakutan.
9. Tidak ada rasa takut dan ketakutan dan ketakutan.
10. Tidak ada rasa takut dan ketakutan dan ketakutan.

# jiwa sehat, hidup sehat

## Menjawab Pertanyaan Sensitif Anak

Setiap anak yang lahir sudah punya rasa ingatan tentang diri mereka dan dari mana mereka datang. Mereka akan sadar dan tertarik dengan tubuh mereka dan segera menyadari perbedaan antara lawan jenis. Semakin besar, akan semakin



tidak menghiraukan mereka dari topik ini. Tapi, minat mereka didasari oleh rasa ingin tahu yang wajar, bukan untuk belajar. Kita sebagai orang tua harus bisa menjawab pertanyaan mereka dengan cara yang tepat. Kita juga harus menuntun mereka untuk memahami perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

Salah satu cara untuk menjawab pertanyaan mereka adalah dengan memberikan informasi yang benar dan jujur. Kita juga harus mengajarkan mereka tentang nilai-nilai yang baik dan benar. Kita harus memastikan bahwa mereka memahami bahwa perbedaan antara laki-laki dan perempuan adalah sesuatu yang wajar dan normal. Kita juga harus memastikan bahwa mereka memahami bahwa perbedaan antara laki-laki dan perempuan adalah sesuatu yang harus dihormati.





- Jangan pula mematikan antusiasme dan rasa ingin tahu anak dengan ucapan "Nanti kalau sudah besar kamu juga mengerti sendiri", atau "Buat apa sih anak kecil tanya-tanya urusan orangtua?"

- Anak bertanya kepada anak apa yang ia maksud dengan pertanyaan tersebut. Misalnya ia bertanya tentang seks atau kawin. Tanya ke mana ia mendengar kata tersebut dan sejauh mana sebetulnya ia mengerti arti kata tersebut. Dari jawaban anak Anda dapat mengira-ngira sampai batas mana Anda bisa menerangkan jawaban yang sesuai dengan batas pengertiannya

- Berikan fakta yang disesuaikan dengan umur dan kemampuan mencernanya. Fakta dan informasi ini bisa Anda kembangkan ke tahap yang lebih lengkap dan detail saat anak bertambah usia

- Sebaliknya tidak perlu membebani anak dengan jawaban yang lengkap dan terperinci jika jawaban yang mudah saja sudah cukup memuaskan mereka. Jika Anda tidak tahu jawabannya, katakan terus-terang bahwa Anda perlu melihat buku dulu untuk mendapat jawabannya

- Jangan bosan untuk menjawabnya, karena ingatan anak kecil relatif masih pendek. Anda mungkin merasa telah menerangkan dengan sebaik mungkin dan anak pun tampak telah puas dengan jawabannya, tetapi di lain waktu mungkin ia kembali mengajukan pertanyaan yang sama

## Anak Bertanya, Anda Menjawab (tentang Seks dan Spiritualitas)

### Dari mana datangnya bayi?

... dari perut ibunya. Bagian tubuh Ayah yang disebut benih dan ... bagian tubuh Ibu yang disebut sel telur, bertemu dan tumbuh ... dalam perut Ibu dan menjadi cikal bakal dirimu. Karena itu ... itu istimewa karena di dalam dirimu ada bagian dar ...

# jiwa sehat, hidup sehat

## Apakah ada Tuhan?

Ada. Tuhan adalah pencipta alam semesta, sumber kehidupan, dan sumber kasih. Tuhan adalah Tuhan yang tidak kelihatan, tetapi nyata dalam kehidupan kita.

## Mengapa kelainan anak perempaan dan anak laki-laki berbeda?

Kelainan anak perempaan dan anak laki-laki berbeda karena perbedaan struktur otak dan hormon. Anak perempaan memiliki struktur otak dan hormon yang berbeda dengan anak laki-laki, sehingga mereka memiliki perilaku yang berbeda.

## Kenapa orang bisa mati?

Orang bisa mati karena各种原因, seperti penyakit, kecelakaan, atau usia tua. Semua orang pasti akan mati, karena itu adalah hukum alam.

## Mengapa kita tidak bisa melihat Tuhan?

Kita tidak bisa melihat Tuhan karena Tuhan adalah makhluk yang tidak kelihatan. Kita hanya bisa merasakan kehadiran Tuhan melalui iman dan hati yang bersih.



# jiwa sehat, hidup sehat

## Mengapa cara mereka berdoa berbeda dengan kita?

Karena dunia ini punya beragam bangsa yang berbeda, maka pemahaman mereka tentang Tuhan pun berbeda-beda. Inilah yang membuat ada banyak cara menyembah dan berdoa kepada Tuhan. Tapi hanya karena mereka berbeda, bukan berarti mereka salah atau jahat. Kita harus menghargai apa yang mereka percayai dan yakini.

## Anak Bertanya, Anda Menjawab (tentang Tubuh)

### Mengapa kepala kita tumbuh rambut?

Rambut yang tumbuh di kepala ini untuk melindungi kepala kita dari segala macam gangguan yang mendatangnya. Misalnya terbentur, kena panas matahari, dan udara yang dingin.

### Mengapa dada ibu besar dan ayah tidak?

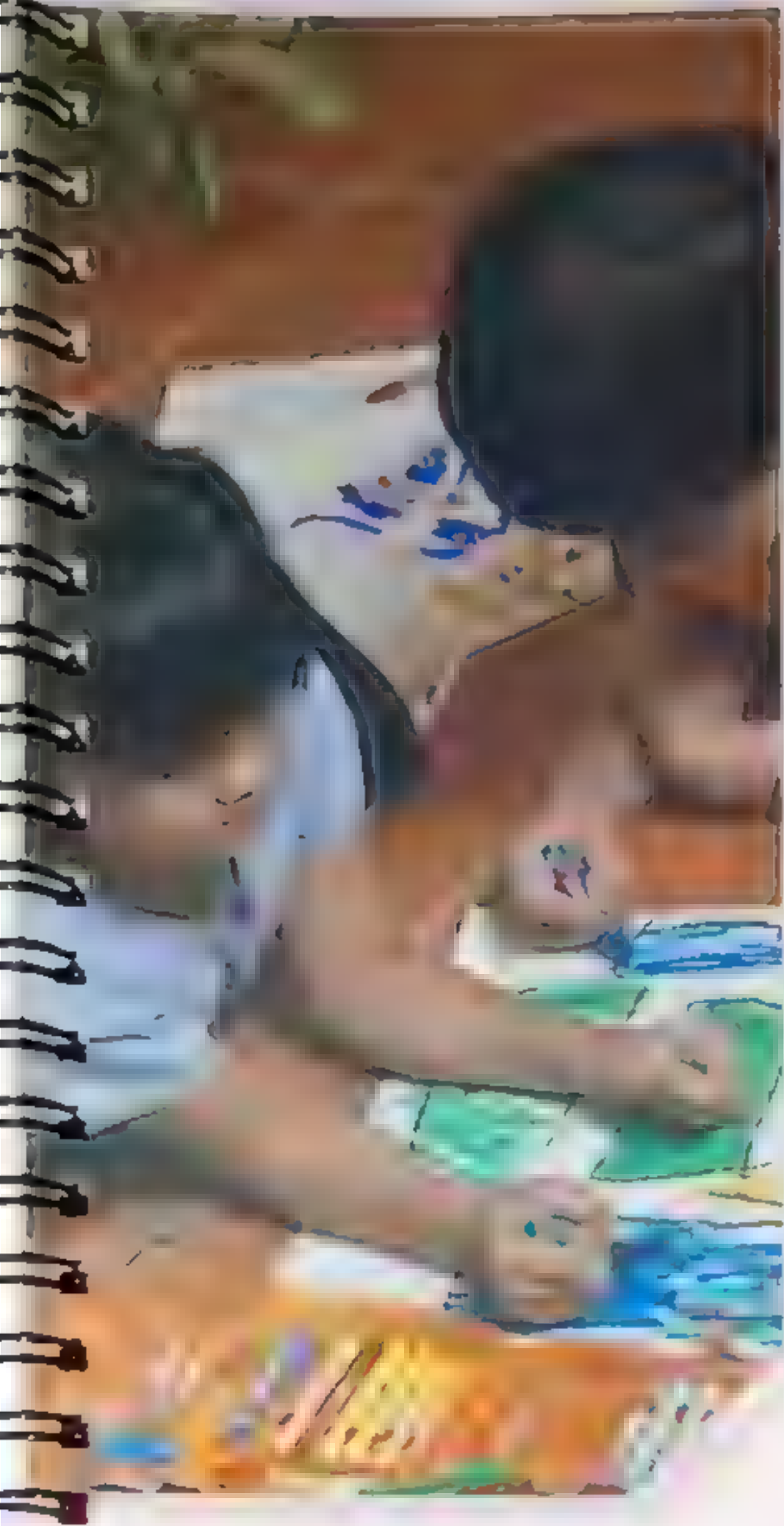
Yang berbentuk besar di dada ibu itu namanya payudara. Payudara membesar seiring bertambahnya umur perempuan. Pada ibu yang hamil, payudara berisi air susu untuk memberi makan bayinya.

### Mengapa kita kecejukan?

Kita kecejukan karena kita letak tepat di bawah kulit. Kalau kita kecejukan, panas atau dingin lalu perut kita akan terkejut. Juga saluran pencernaan kita akan terkejut. Akibatnya, kita akan mengalami kejang-kejang, dan terjadilah kecejukan.

### Mengapa kita menguap?

Kita menguap karena cara tubuh kita untuk memenuhi kekurangan oksigen. Uap terjadi pada saat kita tidur atau sedang santai. Uap terjadi pada saat kita sedang berolahraga atau sedang bekerja.





# jiwa sehat, hidup sehat

## Mengapa saat lapar perut keroncongan?

Perut keroncongan saat lapar itu adalah proses biologis yang normal. Saat lapar, perut mengeluarkan suara-suara yang kita sebut sebagai "keroncongan".

## Mengapa kita sering pipis ketika cuaca dingin?

Perut keroncongan adalah proses biologis yang normal. Saat lapar, perut mengeluarkan suara-suara yang kita sebut sebagai "keroncongan".

## Mengatur Agenda untuk Anak

Kesibukan bukan hanya monopoli orang dewasa. Agenda anak-anak kita pun tak kalah padatnya. Hati-hati, jika salah memilih kegiatan, bukannya sukses yang diraih malah stres yang datang. Bagaimana menyiasatinya?



## Yang harus dipertimbangkan sebelum memilih kegiatan anak

- Minat dan bakat. Tanpa ini, anak akan kehilangan gairah dan kegembiraan dalam beraktivitas. Sekas jenuh, dan hasilnya tidak akan optimal.
- Waktu. Anak-anak memiliki ritme biologis yang berbeda-beda. Perhatikan waktu istirahat hingga melelehkan energi.
- Aspek sosial. Anak-anak adalah makhluk sosial. Perhatikan faktor perkembangan anak, bahas kegiatannya, berikan dukungan dan penghargaan.
- Bisakah anak menanggung konsekuensi aktivitas tersebut? Maukah ia melakukan tugas atau latihan yang diberikan?

Kegiatan anak-anak harus disesuaikan dengan perkembangan dan kebutuhan anak dalam kegiatan tersebut.

## Pengaruh les akademis pada anak

Kegiatan akademik yang berlebihan dapat memberikan tekanan ekstra untuk mencapai tingkat keberhasilan yang tinggi. Ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik anak.

terus menerus, anak harus duduk selama jangka waktu tertentu dan memperhatikan guru. Ini bisa membosankan, mematikan kreativitas, atau bahkan mematikan semangat belajar. Pada anak yang lebih muda, kursus-kursus semacam ini memaksa mereka melakukan hal-hal yang belum siap mereka lakukan, yaitu duduk di kelas dan 'dijejali' fakta dan bukannya mengeksplorasi alam sekitar melalui permainan kreatif. Namun jika memang anak membutuhkannya dan dapat membantu pelajarannya, tak ada salahnya. Yang penting anak tidak merasa terbebani.

## **Kegiatan non-akademis dan manfaatnya:**

Sifatnya rekreatif. Mereka pun perlu aktif secara fisik untuk melatih keterampilan motoriknya. Tidak hanya media kegiatan akademis yang dirangsang, tetapi kegiatan yang melibatkan emosi, bersenang-senang, seni, dan olahraga juga harus berkembang sebagai kompensasinya. Prinsipnya, kegiatan ini harus disukai anak dan disetujui orangtua, bukan karena meniru teman atau sekadar mengikuti tren.

## **Banyaknya kegiatan yang bisa diikuti anak:**

Intensitasnya individu, tergantung pada karakter dan kondisi masing-masing anak. Pada anak yang suka beraktivitas dan kooperatif, 2-3 kegiatan ekstrakurikuler mungkin bisa dijalani dengan senang dan mendapat hasil yang baik. Tapi pada anak lain bisa jadi merupakan beban. Sebaiknya, dalam satu hari, beri anak waktu 1-2 jam untuk dirinya sendiri dan jangan sampai jadwalnya penuh sepanjang minggu. Anak juga harus memiliki waktu untuk berinteraksi dengan keluarga dan bukannya menghabiskan waktu di luar rumah terus-menerus.

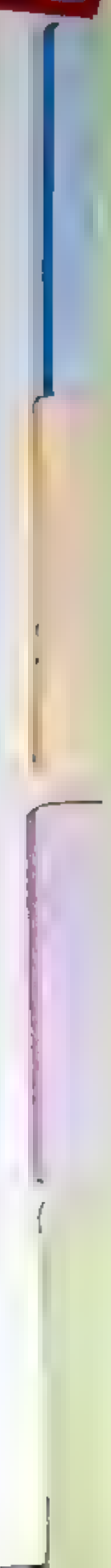






*yang lezat, yang sehat*





### Menu Sehat untuk Anak Aktif

Anak yang aktif, terutama yang rutin berolahraga (baik berlatih atau bertanding), kebutuhan energinya meningkat. Untuk anak-anak yang lebih kecil, kebutuhan kalori diukur berdasarkan usia. Ini bukan patokan baku, karena ada anak yang butuh kalori lebih banyak atau malah kurang. Pokoknya, selama anak tumbuh dengan normal, berarti kebutuhan kalori mereka tercukupi. Pada anak-anak yang lebih besar, kebutuhan kalori juga ditentukan oleh jenis kelamin, tinggi, dan berat tubuh, dan tingkat keaktifan.

### Pedoman makan dalam beraktivitas

#### Sebelum aktivitas

- Makan 3-4 jam sebelum beraktivitas. Pastikan menu mencakup sumber karbohidrat kompleks, protein, lemak, pisang, sereal, buah, sayuran dan daging tanpa lemak.
- Cukupkan cairan. Minum 1 liter cairan sebelum beraktivitas, terutama jika aktivitasnya lebih dari 1 jam.
- Hindari makanan berlemak dan gorengan.
- 1-2 jam sebelum beraktivitas, minumlah air putih yang keluar hampir tak berwarna.
- Hingga 45 menit sebelum aktivitas, minum air sebanyak 150-200 ml.

- Setelah beraktivitas, segera minum yang berenergi. Minum ini dapat memperlambat rasa lelah. Bisa didapat dari 1 buah pisang, 2 botol sports drink, atau 250 ml jus jeruk yang dicampur 250 ml air.

- Minum air putih sebanyak 75-100 ml setiap 20-30 menit.

- Minum sesegera mungkin dalam jumlah yang cukup. Jangan minum soda berkarbonasi karena kandungan karbohidratnya yang tinggi sulit diserap tubuh.





## yang besar, yang kecil

- Glukogen otot (energi) paling efektif disimpan dengan mengonsumsi karbohidrat 30 menit setelah kegiatan berat dan diikuti karbohidrat lagi 2 jam kemudian

**Tabel Sumber Zat Gizi**

	Fungsi	Sumber
<b>Zat Pembakar</b>	Menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan/aktivitas	Karbohidrat: Padi-padian, jagung, ubi, kentang, singkong, dan lain-lain
Karbohidrat		
Lemak		Lemak: Minyak kelapa, minyak kacang tanah, kacang-kacangan, mentega, margarin, dan lain-lain.
Protein		Protein: telur, daging, susu, ikan, kacang-kacangan, dan lain-lain
<b>Zat Pembangun:</b>	Membantu pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh: membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak	-Mineral: Sumber paling baik adalah makanan hewani, kecuali magnesium yang lebih banyak terdapat dalam makanan nabati
- Protein		
- Mineral		
- Air		
<b>Zat Pengatur:</b>	Mengatur proses tubuh, metabolisme energi, membentuk antibodi, mengatur proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot, dan lain-lain	- Vitamin: sayuran dan buah (terutama yang berwarna), biji-bijian, kacang-kacangan, beberapa makanan hewani.
- Protein		
- Mineral		
- Air		
- Vitamin		

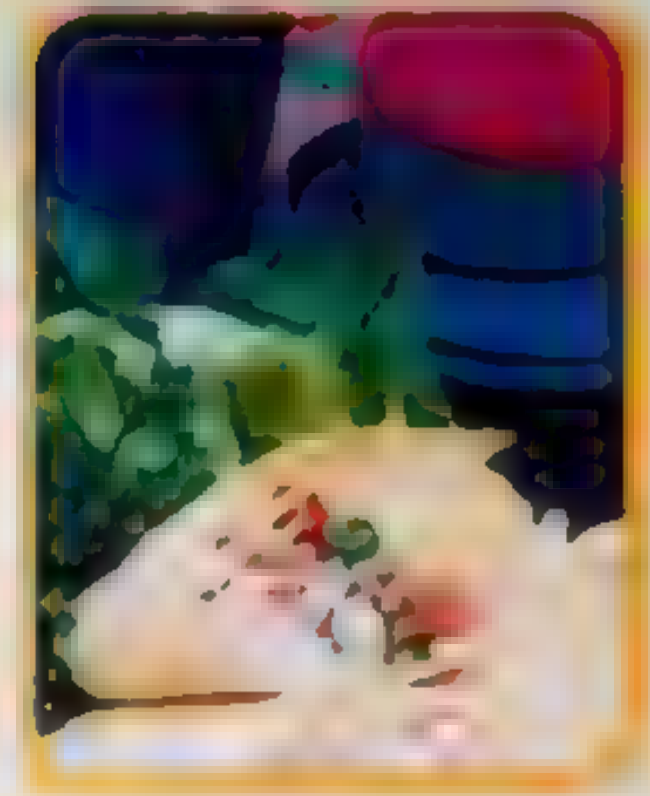


### Bekal Sekolah Praktis dan Sehat

#### Nasi Campur Ayam Bungkus Telur

Nasi campur: 2 sdm minyak goreng, 2 tung bawang putih, memarkan dan iris halus, 1 buah besar (25 gr) bawang bombay iris halus, 250 gr beras, 100 gr sayuran beku (kacang polong, jagung manis, wortel, buncis), 200 gr daging dada ayam dipotong dadu 1 cm, 1/2 sdm garam, merica bubuk secukupnya, 400-500 ml air/kaidu.

Dadar telur, campur jadi satu: 4 butir telur kocok hingga rata, 1 sdm tepung terigu, larutkan dalam 50 ml air, garam secukupnya.



- Panaskan minyak goreng ke dalam wajan, tumis bawang putih dan bombay hingga harum. Masukkan daging ayam, aduk sampai berubah warnanya, lalu angkat.
- Masukkan bawang tumis ke dalam panci rice cooker, tambahkan beras, sayuran beku, garam, merica bubuk, dan air/kaidu. Aduk hingga seluruhnya tercampur. Masak di rice cooker.

Dadar telur

- Panaskan wajan dadar teflon. Tuang telur kocok. Buat dadar tipis tipis.
- Panggang lemparan dadar, taruh nasi campur di atasnya. Bungkus seperti

- Siap disajikan untuk 4 porsi.

## Resep Sehat Bekal Sekolah

**NASI TIMBEL ISI** (Hidangan untuk 6 orang)

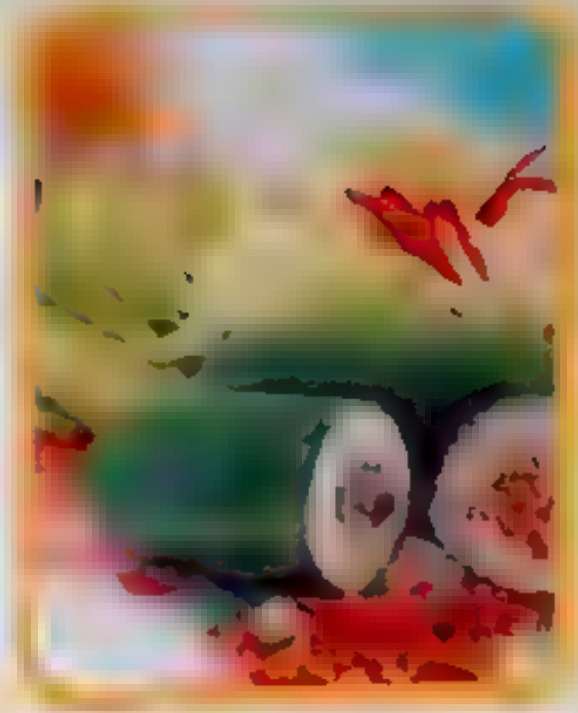
Hidangan praktis ini mengenyangkan sekaligus kaya gizi dan serat. Nasi sebagai sumber energi, dilengkapi isian ikan sarden/tuna kalengan yang kaya protein dan kalsium. Selain menyumbangkan serat, kacang merah merupakan sumber asam folat, kalium, dan magnesium. Lalap mentah daun selada sarat beta-karoten dan vitamin C.

**Bahan:**

- 500 g nasi putih panas (dari 200 g beras Cijantung Kepata/Rojolele)
- 1 kaleng (@ 100 g) ikan sarden/tuna kalengan, sisihkan cairan bumbunya
- 1 kaleng (100 g) kacang merah kalengan, tiriskan
- 50 g wortel, potong dadu 1 cm, rebus
- 50 g kacang polong
- daun pisang untuk membungkus
- **Saus** (campur hingga rata)
  - 50 ml cairan bumbu sarden/tuna kalengan (dari 1 kaleng ikan tuna)
  - 20 buah cabai rawit merah, rebus, haluskan
  - 1 sdt kecap manis
  - 1 sdt garam
  - 2 buah jeruk limas, belah belah, ambil jusnya

**Langkah:**

1. Campurkan ikan sarden/tuna kalengan, kacang merah, wortel, dan kacang polong di atas nasi.
2. Campurkan daun selada ke dalam nasi, dan daun pisang ke dalam bungkus.
3. Bungkus nasi dengan daun pisang.
4. Sajikan.





## GoodMood Food

Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk memperbaiki mood Anda. Salah satunya adalah dengan mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan suasana hati. Inilah panduannya:

Makanan	Zat Rahas	Kerjanya	Manfaat
Salmon, udang, kepiting yang dimasak dengan bawang, dan sayuran cerealia	Selenium	Dari berbagai penelitian, mineral yang satu ini terbukti dapat memperbaiki mood	Mengonsumsi berlebih selenium dalam bentuk suplemen malah dapat meracuni tubuh
Steak hati telur, udang, beras tumbuk, kacang kacangan, dan sayuran hijau	Besi	Mem bentuk energi yang dibutuhkan tubuh. Kekurangan sedikit saja membuat lelah, dan depresi tak bersemangat	Sebaiknya dikonsumsi dengan makanan yang kaya akan vitamin C untuk membantu tubuh menyerap besi lebih banyak
Kopi, teh, minuman cola	Kafein	Mem bangkitkan energi dan gairah. Namun kebanyakan kafein akan membuat gugup dan gelisah (jittery)	Ketahuilah, sebagian besar dampak kopi pada mood Anda hanya berasal psikologis
Aneka pasta, macam-macam roti, nasi, mi, dan umbi-umbian	Karbohidrat	Merangsang serotonin, hormon yang merupakan antidepresi alamiah yang diakibatkan kelelahan, stres, dan emosi negatif lainnya	Supaya efeknya maksimal, makanlah karbohidrat terpuah dari bahan makanan lainnya. Lemak, protein, dan serat mengurangi efek serotonin yang bisa bertahan hingga 3 jam.
Sushi, makanan laut seperi salmon, tuna	DHA (docosahexaenoic acid), suatu jenis asam lemak omega-3	Penelitian menunjukkan, kadar DHA rendah bisa menyebabkan depresi	Asam lemak omega-3 --termasuk DHA, juga melindungi jantung Anda. Konsumsilah makanan laut 3 kali dalam seminggu
Yoghurt, susu skim dan produk susu lainnya, ikan kacang-kacangan, daun singkong, daun lamtoro	Kalsium	Menyeimbangkan emosi dan mood, sekaligus melindungi tulang Anda	Kebutuhan sehari Anda sekitar 1000 mg yang dapat dipenuhi dari 2 porsi yoghurt ditambah segelas (200 ml) susu skim
Es krim coklat, selai kacang, kue kering coklat	Lemak, gula, dan garam	Bila ketiganya dimakan bersamaan, hormon alamiah tubuh endorfin terpancing keluar, menimbulkan rasa nyaman di seluruh tubuh	Hanya boleh dikonsumsi dalam dosis kecil saja. Ketiganya punya risiko kesehatan tersendiri bila dikonsumsi berlebihan

# Yang lezat, yang sehat

## Atemilih Makanan Sehat & Aman di Supermarket

Belanja bisa jadi acara yang menyenangkan bagi keluarga. Namun bila asal belanja dan salah pilih bisa saja dompet menipis dan kesehatan pun terancam. Untuk mencegahnya ikuti kiat-kiat berikut:

1. Dahulukan membeli bahan-bahan makanan kering, baru kemudian bahan makanan beku atau yang tersimpan di lemari pendingin.
2. Bila perjalanan dari tempat belanja ke rumah lebih dari setengah jam, sebaiknya mintalah dry ice untuk menjaga kesegaran bahan makanan beku. Atau sediakan sebuah cooler khusus untuk belanja.
3. Pisahkan antara makanan beku, makanan yang didinginkan, dan makanan kering. Jangan misalnya, jangan dicampur dengan bahan makanan mentah lain karena tetesan airnya bisa mencemasi.
4. Begitu sampai di rumah, jangan tunda lagi, segera masukkan makanan beku ke dalam freezer dan makanan yang didinginkan ke dalam lemari pendingin.
5. Bila Anda belanja sekaligus banyak, perhatikan jangan sampai tumpukan barang merusak kemasan barang yang dibeli.
6. Jangan lupa perhatikan tanggal kedaluwarsa di labelnya.
7. Jangan membeli bahan makanan dengan kemundakan kemasan kerusak sebagai berikut:
  - Karton, kaleng, botol atau kemasan plastik yang tidak utuh lagi (sobek, pecah, berlubang).
  - Kemasan yang kembung.
  - Segel yang sudah terbelah.
  - Kemasan yang sudah rusak karena terdapat benda tajam yang tertusuk di dalamnya.
  - Kemasan yang tidak disimpan di dalam lemari pendingin.
  - Sudah terjadi perubahan bau, warna, dan penampakan (terdapat jamur).
  - Kemasan yang sudah rusak karena terdapat benda tajam yang tertusuk di dalamnya.





- Buah, sayur, dan bahan pertanian lain yang sudah berubah warna dari warna aslinya.



### ***Biasakan Makan Bersama di Rumah***

Makan bersama seluruh anggota keluarga adalah kegiatan yang penting untuk menjalin dan menjaga kebersamaan dalam keluarga, sehingga keharmonisan pun akan tercipta.

#### ***Manfaat lain***

1. Para pakar sosiologi keluarga berpendapat, makan bersama dengan frekuensi lebih sering akan meningkatkan prestasi akademik dan harga diri anak.
2. Menjadi ajang untuk bertukar pikiran, saling memahami sesama anggota keluarga, dan menyelesaikan masalah.
3. Menjadi ajang orangtua untuk mengetahui perkembangan anak. Orangtua bisa bertanya tentang sekolahnya atau tentang kegiatannya selama hari itu.
4. Mengajari anak tentang tata krama, utamanya tata krama makan, serta mengajari mereka tentang nutrisi dan gizi.

#### ***Kiat makan bersama yang baik***

- Usahakan makan bersama secara rutin setiap hari. Kalau tidak bisa setiap hari, bisa dilakukan beberapa kali dalam seminggu.
- Upayakan seluruh anggota keluarga ikut makan bersama.
- Ubahlah menu makanan setiap hari. Kalau perlu sesekali makan bersama di luar rumah. Pesarir atau pesta ulang tahun maupun perkawinan bisa dijadikan ajang untuk makan bersama.
- Hindari makan bersama di tempat yang bisa mengganggu komunikasi keluarga, seperti di ruang tamu atau di depan televisi.



### ***Rumah Kita, Surga Kita***

Barangkali Anda adalah orangtua tersibuk di dunia karena pekerjaan di kantor telah menyita waktu Anda dari keluarga. Karenanya, kelola waktu Anda agar keluarga di rumah tak terabaikan. Jadikanlah rumah sebagai surga untuk menjalin kebersamaan keluarga. Inilah kiat-kiatnya.



## yang lezat, yang sehat

### 1. Susun agenda harian

Rencanakan kegiatan yang akan Anda jalani untuk hari ini. Ini akan membuat Anda menjalani hari dengan mudah.

### 2. Buat kalender keluarga

Beri tanda pada tanggal-tanggal Anda dan anggota keluarga yang lain harus menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan tertentu. Ini akan melatih disiplin. Kedisiplinan bakal menghindarkan Anda dan keluarga dari ketergesaan, kepanikan, kejengkelan, atau sikap saling menyalahkan.

### 3. Biasakan bersih dan rapi

Kembalikan ke tempat masing-masing semua lembar tugas Anda, mainan anak Anda, dan semua yang berantakan sebelum tidur. Ini akan memudahkan Anda dan anggota keluarga yang lain menemukan barang-barangnya. Dan lagi, melihat rumah yang bersih dan rapi ketika bangun tidur akan membuat Anda lebih segar.

### 4. Biasakan makan bersama

Makan bersama bisa menjalin keakraban antaranggota keluarga karena semua anggota keluarga bebas mengemukakan pendapatnya, bahkan bergurau dan tertawa bersama.

### 5. Jangan membawa pekerjaan kantor ke rumah

Pulanglah tepat waktu dari kantor maka Anda akan mempunyai lebih banyak waktu untuk keluarga. Tapi jangan mengerjakan pekerjaan kantor Anda di rumah. Untuk itu, tuliskan semua kegiatan yang harus Anda kerjakan dalam satu hari di kantor.

### 6. Susun acara tahunan untuk keluarga

Buatlah acara tahunan untuk keluarga di rumah saja. Misalnya merayakan Tahun Baru tak harus pergi ke luar kota, tetapi bikin pesta sendiri di rumah. Semakin sering Anda dan keluarga berkumpul bersama, maka kebersamaan Anda dan keluarga tak akan putus.

### 7. Libatkan anak-anak dalam pekerjaan rumah tangga

Ajarilah anak bertanggung jawab terhadap pekerjaan rumah tangga dari hal-hal kecil. Contohnya, mintalah mereka membantu menyiapkan makan malam, mengatur tempat tidur, menata taman, dan lain-lain. Dengan kegiatan-kegiatan kecil yang dilakukan bersama ini, Anda pun akan semakin akrab dengan anak-anak.







**Lifebuoy** HYPO-ALLERGENIC  
Hydro-Protein  
Shampoo